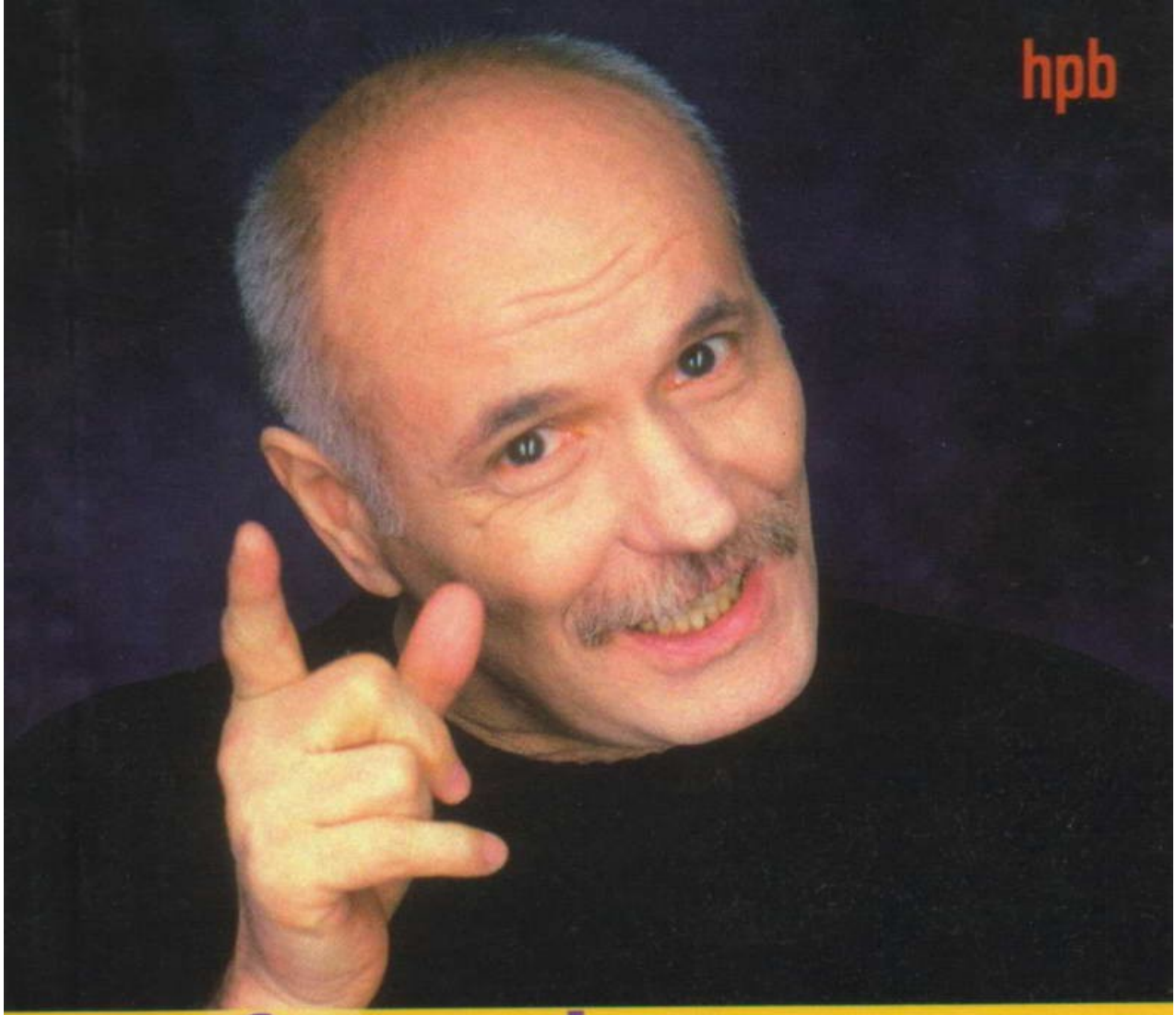
hpb



# A face dragoste aproape perfect

Bebe Mihăescu

## Sex & bună-dispoziţie

În semn de prietenie, îi spui, simplu, Bebe. Îl ştii de la televizor. L-ai văzut pe postul Acasă, în emisiunea Mihaelei Tatu, vorbind despre sex cu o bună-dispoziţie molipsitoare. Şi dintr-o dată subiectul acesta tenebros ţi s-a părut uimitor de simplu de abordat.
Acum, Bebe Mihăescu îţi oferă o carte inspirată, nonconformistă şi savuroasă. După chipul şi asemănarea sa.

Tehnici erotice orientale şi modele americane de comportament sexual. Glume, poveşti, cazuri incredibile – dar reale. Exerciţii Yoga, sfaturi şi informaţii practice, practice, practice... Un *puzzle* de învăţătură erotică. Un joc.
Deşi totul pare o glumă, jocul este serios. Numele său ştiinţific e «psihoterapie experienţială», iar stilul autorului-terapeut are menirea să te relaxeze şi să te facă receptiv. Dacă intri în joc (şi cine poate rezista tentaţiei?), vei învăţa ceva esenţial: deosebirea între a face dragoste şi a face sex.

Foto copertă: COSMIN BUMBUŢ

## Alte apariţii în seria hpb

Daphne Rose Kingma
**Cum găseşti adevărata dragoste**

Stanley Shapiro/Karen Skinulis
**Cum devenim părinţi mai buni**

Meg F. Schneider
**Educaţia copilului meu**
**în 25 de tehnici care nu dau greş**

ISBN 973-50-0373-2
5 948353 000382

DULIMEX PLUS
LEI 120.000

**Comenzi de**
cpp@agora.humanitas.ro
www.humanitas.ro

**Vasile Mihăescu** – specialist în psihologie medicală, psiho-sexologie, psihologie transpersonală, psihosomatică, psihoterapie. Conferenţiar la Universitatea de Medicină şi Farmacie «Gr. T. Popa» din Iaşi, unde predă psihologia medicală. Profesor asociat la Universitatea «Al. I. Cuza» din Iaşi, unde predă, la Facultatea de psihologie şi ştiinţe ale educaţiei, psihosexologie şi psihoterapie experienţială. Profesor asociat la Universitatea tehnică «Gh. Asachi» din Iaşi, unde predă psihosexologie. Psiho-terapeut de orientare experienţială.

Studii universitare de psihologie, drept şi medicină (ultimele întrerupte). Cursuri şi stagii de pregătire în Germania, Israel, Grecia, China şi Japonia. Doctorat în psihologie, masterat în psihoterapie. Licenţiat internaţional NLP (programare neuro-lingvistică). Master NLP.

Membru al Societăţii de Psihoterapie Experienţială Române (SPER); preşedintele SPER – Iaşi şi directorul Revistei de psihoterapie şi psihologie clinică editate de SPER – Iaşi.

Membru al Uniunii Scriitorilor din România. Expert în arte marţiale (centura neagră 4 dan karate).

**Lucrări ştiinţifice**: *Dicţionar de medicină legală* (sub red. T. Ciornea, Junimea, 1976 – coautor); *Teme ale psihologiei medicale* (Cronica, 1993); *Psihosomatică şi psihoterapie* (sub red. V. Mihăescu, Polirom, 1995); *Psihoterapia, încotro?* (coautor Michael Wirsching, Polirom, 1995); *Psihoterapie şi psihosomatică* (sub red. V. Mihăescu, Polirom, 1996); *This is the question, daraghie tavarisci* (sub red. V. Mihăescu, Polirom, 1996); *Psihoterapia ca sistem* (coautori Susan McDaniel et al., Polirom, 1996); *Psihosexologie pentru începători* (Polirom, 2000); *Next generation* (sub red. V. Mihăescu, Fides, 2000/seria Medicină); *Next generation* (sub red. V. Mihăescu, Fides, 2003/seria Psihologie).

**Volume de beletristică**: *Cartea cu adolescenţi* (Junimea, 1976); *Prea fragedul contur* (Cartea Românească, 1978); *Dulcissima* (Junimea, 1978); *Portret cu două rame* (Junimea, 1981); *Incendiu în eternitate* (Cartea Românească, 1982); *Anonim cu ceas de buzunar* (Junimea, 1985) – premiul Asociaţiei Scriitorilor din Iaşi; *Semne pe arbori* (Cartea Românească, 1986); *Urme de purpură* (Junimea, 1989);

*Mustăţile lui Demiurgos* (ediţie bilingvă, româno-engleză, Fides, 1997).

**Bebe Mihăescu**

# A face dragoste aproape perfect

Psihoterapie experienţială pentru problema ta sexuală

# H U M A N I T A S

Coordonatorul seriei
OANA BÂRNA

Coperta şi concepţia grafică a seriei
DINU DUMBRĂVICIAN

Foto copertă
COSMIN BUMBUŢ

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României:**
**MIHĂESCU, BEBE**

**A face dragoste aproape perfect: psihoterapie experienţială pentru problema ta sexuală** / Bebe Mihăescu. – Bucureşti: Humanitas, 2003
(Humanitas practic de buzunar)

Bibliogr.

ISBN 973-50-0373-2

613.88

Versiune ebook: [1.0]

© HUMANITAS, 2003

ISBN 973-50-0373-2

## *Avertisment*

*Întâmplările povestite în această carte, deşi par ireale, sunt adevărate. Identitatea protagoniştilor, care au tot dreptul la intimitate, a fost însă schimbată.*

# Introducere

## De ce aproape perfect sau floare-de-colţ

A fost odată o fiinţă iubită, ciufulită şi neîncrezătoare, plină de speranţe şi calităţi, ca tine. Aveai o steluţă în frunte de care nu voiai să ştii şi pe care ceilalţi o vedeau, dar se făceau că plouă. Şi, culmea, aveai un corp despre care, deşi îl vedeai, simţeai că are o muzică a lui, un gust anume, un miros nepereche şi mişcări inconfundabile. În nopţile liniştite când te retrăgeai în adâncul tău, te întrebai unde este în universul acesta ceea ce nimeni nu îndrăznea să spună. Adică «jumătatea» ta. Pentru că în timp ce în urechi auzeai un murmur care te înfiora – «Doamne, Dumnezeule/ Noi suntem numai iubire/ În luminoasa nemărginire» –, îţi închipuiai ce nebunii ale iubirii te aşteaptă. Ca să nu spui *te cheamă*.

Şi într-o zi ai zis: gata! Te-ai hotărât să ieşi din hăinuţa devenită prea strâmtă. Te-ai hotărât că ai dreptul să te bucuri de puţinul cât îţi este dat. În jur, «jumătatea» ta îţi surâdea în mii de feluri şi cu mii de chipuri. Pe oricare puteai s-o alegi. Şi într-o zi chiar ai ales-o.

S-a întâmplat însă ceva îngrozitor: după mai puţin de o zi, ai văzut că «jumătatea» ta nu-i «jumătatea» ta. Şi din nou în nopţi liniştite, când te retrăgeai în adâncul tău, te întrebai unde-ţi este «jumătatea». Acelaşi murmur în urechi te înfiora: «Doamne, Dumnezeule/ Noi suntem numai iubire/ În luminoasa nemărginire.» Şi într-o noapte ai visat că urcai pe un munte.

Era tare greu. Te agăţai cu mâinile de colţuri, ba îţi fugea pământul de sub picioare, ba vedeai prăpăstii cenuşii-albastre. Şi într-un târziu, poate spre amiază, după ce ţi-ai imaginat nenumărate soluţii ca să treci pericolele, când ai ajuns în vârf... ai întâlnit-o. Împrăştia o lumină caldă şi o mângâiau doar albastrul cerului şi vântul. Era sfioasă şi strălucitoare, iubită, ciufulită şi neîncrezătoare, dar plină de speranţă şi bucurie. Era *floarea-de-colţ*. Ai luat-o, ai apropiat-o de buze şi ai pus-o în inima ta. Când ai deschis ochii, ştiai că ceea ce simţi nu-ţi va putea fi luat de nimeni. Niciodată.

Te-ai gândit vreodată că a face dragoste aproape perfect e ca un vis? Că ceea ce faci acum este mai degrabă «a face sex»? După ce vei citi cartea, vei vedea că ai dreptul să te bucuri de plăcerile de care, cândva, se bucurau doar persoanele cu rang înalt. Cultivate, educate, iniţiate. Cei mulţi, cei ca şi tine până a citi cartea pe care o ai în mână, «făceau sex». Şi copii. Se bucurau la nivelul epidermei. Alţii însă aveau voluptăţi. Unii chiar cultivau extazul erotic.

Ştiau ceea ce tu, acum şi aici, citeşti, crezând că-i vorba de poveşti nemuritoare.

## Vitamina cea de toate zilele

Cam la două palme sub buric se află universul lui «nu mă atinge», «nu te uita», «nu pune mâna». Deşi ocupă cea mai mare parte a minţii fiecăruia, ca timp dedicat, universul cu pricina este mai degrabă ceea ce pe hărţile începuturilor civilizării purta inscripţia *hic sunt leones*. Dar tu, ca şi mine, ştii că a vorbi despre ce nu-i cuviincios, a face aluzii la ce nu e permis reprezintă «vitamina cea de toate zilele». Până şi urarea «O zi bună», dacă este însoţită de o privire oblică sau de un ton care îl invocă mai puţin pe Dumnezeu, capătă forţa unei invitaţii de a culege căpşune în pielea goală. Stau şi mă întreb câte din reclamele auzite sau văzute fac trimiteri «discrete» la universul pe ale cărui porţi, în copilărie, scria: «Nu pune mâna acolo, nu-i frumos», «Nu arăta lui nenea şi tanti ce ai acolo, nu-i frumos»...

## Acelaşi univers, chei diferite

Deşi suntem puternic «vitaminizaţi», chipurile noastre nu se trădează. Noroc de împrejurări care... le obligă să vorbească. De multe ori aceeaşi limbă şi nu de puţine ori în «chei» diferite. Ca în cazurile de faţă:

**Prima istorie.** Într-o frumoasă zi de vară, un autobuz plin ochi se îndrepta către o localitate aflată undeva, într-o regiune plină de pomi fructiferi şi linişte. Nu-mi aduc aminte ce vorbeau călătorii şi, la fel, nu-mi amintesc cât era ceasul. La un moment dat, şoferul virează foarte strâns şi, în plină curbă, o femeie de o frumuseţe răpitoare cade în braţele unui nu mai puţin distins preot. Oa!, strigă ea, cu ochii sclipind de bucurie şi uimire. Nici un oa!, fiica mea, spuse liniştit preotul. Ceea ce simţi tu nu-i ce-ţi închipui, este cheia de la poarta mânăstirii.

**A doua istorie.** Crista şi Dragomir sunt un cuplu foarte interesant. Ea este brunetă cu tenul alb şi ochi mari, verzi, cu gene lungi. Minionă, dar cu un corp de statuetă antică. El este mai înalt decât ea cu un cap şi jumătate, cu dinţii neregulaţi. Ea este a nu ştiu câta femeie din viaţa lui, deşi sunt căsătoriţi. El este singurul bărbat din viaţa ei. Şi de dinainte de căsătorie, şi de după.

Fac dragoste la vârsta pe care o au, 25 de ani, respectiv 27, o dată sau de două ori pe săptămână. Ea rămâne undeva, pe la jumătatea drumului, tristă. Şi de multe ori plânge. De fiecare dată îşi doreşte să se împlinească un miracol. Despre care a citit şi a auzit. El ajunge de fiecare dată la capătul drumului. Şi adoarme. Pentru el a face dragoste este a-şi lua somniferul. I s-a întâmplat să adoarmă şi în timp ce făceau dragoste...

«Chei» diferite înseamnă trăiri diferite. A face dragoste aproape perfect nu se traduce instantaneu în «trăiri identice». Dar se poate traduce în «trăiri cât mai apropiate». Depinde însă de ceea ce avem în cap, de imaginea sau imaginile care ne guvernează, şi, ceea ce este cel mai important, de universul senzorial căruia, genetic, îi suntem «devotaţi».

## Nu toată lumea simte la fel

Uită-te la degetele mâinii tale. Sunt diferite. Şi accepţi acest fapt. Pentru viaţa ta, pentru ceea ce faci, toate degetele sunt importante, îţi pui însă verigheta pe inelar. Cu arătătorul împungi adversari nevăzuţi. Mijlociul este utilizat pentru gesturi obscene. Eşti de acord că toţi posedăm aceleaşi «universuri» senzoriale: vizual, olfactiv, auditiv, gustativ, tactil-kinestezic. Ca şi degetele, preferi uneori un anume «univers». Suntem atât de la fel şi atât de diferiţi unul de celălalt!

**O primă istorie.** Daniela şi Gabi se iubesc. Sunt împreună de mulţi ani. Au şi copii. Şi sunt tineri. Daniela este frumoasă şi are un corp superb. «L-aş mânca», spune înfometat Gabi. Când fac dragoste, lui Gabi îi place s-o privească. De jos în sus. De aceea o lasă «amazoană». Şi îi mai place să-i vadă spatele. Aşa vede Gabi lumea. Ca un bărbat. Şi ca el, milioane.

**O a doua istorie.** Eli are ochi albaştri. Suplă. Aproape 30 de ani. Numai dacă o vezi cu copilul cât ea de mare începi s-o crezi. Altfel arată de 23, 24. Îşi doreşte multă tandreţe şi măcar o ieşire pe săptămână în natură. Este de acord ca Sergiu să tacă. Dacă are chef de tăcere. Sergiu îşi doreşte cel mai mult sex oral. «I-aş împlini dorinţa, dar Sergiu nu e prieten cu apa şi săpunul. Eu fac duş de zece ori pe zi. El, cel mult de zece ori pe lună. Îi simt mirosul fără să vreau!»

**O a treia istorie.** Cornelia şi Corneliu. Diferenţa de vârstă – 15 ani. Conversează doar pe teme profesionale. Au aceeaşi profesie. «Dacă măcar m-ar băga în seamă... Mai mult stă de vorbă cu tipul de la service, care ne îngrijeşte maşina, decât cu mine. Cornele, vreau să mă îndrăgostesc din nou de tine! Spune ceva!» Cornel însă vrea la grădină. Să pună castraveţi, să pună mâna pe furtun, pe sapă, să simtă pământul sub tălpi, să umble, să scoată apa din fântână. Şi îi place, ca multor milioane de bărbaţi, să tacă.

## Istoriile şi concluziile lor

Prima istorie este a vizualului şi gustativului. Gabi îşi percepe prin excelenţă soţia «văzând-o» şi «gustând-o». Curiozitatea vizuală a bărbatului. Aşa că: este o glumă sinistră aceea care spune că nu mai contează cum arăţi, că după un număr de ani iubirea are altă bază. Eroare! Întrebări: De la ce vârstă bărbaţii nu mai întorc capul – desigur, indiferenţi – după femei superbe? De la ce vârstă bărbaţii nu mai sunt interesaţi de sânii femeilor? De la ce vârstă bărbaţii nu mai salivează după picioare lungi? De la ce vârstă bărbaţii nu mai pun note femeilor uitându-se lung după fesele lor?

Cereţi bărbaţilor să *nu* facă aceste lucruri. Veţi avea răspunsul la care vă aşteptaţi!

A doua istorie este a olfactivului şi tactil-kinesteziculuiEli e olfactivă prin excelenţă. A lucrat şi în domeniul produselor cosmetice. Sesizează imediat «miresmele» lui Sergiu. Este şi tactil-kinestezică. Îi place să se spele, adică să simtă săpunul, apa. Apăsarea şi lunecatul pe piele, îi mai place şi mirosul şamponului. Nu, ceva nu-i în regulă cu mirosul ei!

A treia istorie este a auditivului căsătorit cu un tactil-kinestezic. Cornelia s-a săturat de tăcere. Ea vrea să audă şi altceva în afară de discuţii profesionale. Vrea să i se vorbească, mai ales înainte de a face dragoste. «Că nu sunt un animal» – spune ea. Cornel, în schimb, este tactil-kinestezic. Senzaţii tactile, mişcare. Pentru el dragostea nu se discută. Poate s-o facă oricând, dar fără multă vorbă. Adică fără nici o vorbă!

## Pun pariu că nu ştii cine eşti

Înainte de a face dragoste, mulţi cer partenerului să-şi facă analizele. Mulţi, dar nu toţi! Cel mai bine ar fi să şi le facă amândoi. Să nu mai existe discuţii. Analizele sunt ca notele la purtare. Te vorbesc toţi – şi treci clasa.

Câţi însă vor să afle, înainte de a face dragoste, ce ştie celălalt? Şi despre dragoste, şi despre cum se face şi cu ce se face ea. Îţi spun eu: foarte puţini. Te întrebi de ce? Pentru că ei înşişi nu ştiu. Hai să facem un test: *testul Bebe*. Simplu. Eficient, îţi arată ce ştii şi ce nu ştii despre tine. Şi-ţi mai arată ceva: cum să-ţi rezolvi o problemă.

## Testul Bebe I

Pe o foaie de hârtie desenează-ţi propriile organe genitale (structuri anatomice reproductive). Splendid.

Acum întoarce foaia şi desenează organele genitale (structuri anatomice reproductive) ale sexului opus. Minunat. Ei, acum, dacă eşti tare cu adevărat, compară desenul cu ceea ce posezi între picioare. Şi vei vedea ce porţi între urechi ca imagine despre tine, de la buric în jos. Roagă pe cineva de sex opus, care îţi este apropiat şi trăieşte în mileniul trei, nu în preistorie, să-ţi permită să compari ceea ce ai desenat pe cealaltă parte a foii (adică organele genitale ale sexului opus) cu ceea ce visezi când el/ea îţi trece prin minte, într-un moment de frenezie fantasmatică.

Un terapeut îţi va spune multe despre tine, uitându-se la desenul cu pricina. Tu însuţi află câteva date minime:

- cât se «suprapun» imaginile cu realitatea;
- cât accepţi această realitate ca subiect public;
- cât cunoşti această realitate atât de intimă.

Dacă refuzi să desenezi, problemele tale sexuale sunt dramatice. Indiferent de faptul că eşti sub semnul căsătoriei sau nu. Dacă nu te afli în instituţia căsătoriei, mai aşteaptă, pune-te-n ordine. Eşti un pericol public. Dacă deja familia ta s-a conturat, atunci dă-mi voie să-ţi spun că celălalt, din punctul tău de vedere, nici nu există! Este o anexă.

S-ar putea să desenezi fără entuziasm. Mai mult să schiţezi. Că, de, n-ai talent! Pe cine vrei să păcăleşti? Chiar pe tine?

*Atenţie!* Ţi s-a cerut să desenezi *ceea ce ştii că ai* sau *ai văzut* pentru că *testul Bebe II* va veni în întâmpinarea dorinţelor tale. Dar deocamdată, privind ce ai desenat până acum, vezi ce simţi, ce sentimente te încearcă. Şi scrie-mi,

trimiţându-mi desenele şi comentariile, pe una din adresele de la sfârşitul cărţii, îţi voi răspunde cu detalii despre care nu ştiai nimic. Şi n-o să-ţi pară rău, crede-mă! Mă interesează doar ce vârstă şi ce sex ai. Şi dacă eşti dintr-un oraş sau dintr-o comună. Şi câtă şcoală ai. Atât.

### Testul Bebe II

Pe o foaie de hârtie desenează *cum îţi doreşti* să fie *propriile* organe genitale (structuri anatomice reproductive). Pe cealaltă parte desenează *cum îţi doreşti* să fie organele genitale (structuri anatomice reproductive) ale *sexului opus*. Priveşte ce ai făcut şi vezi ce simţi, ce trăiri ai în legătură cu desenele. Fii sincer şi curios în legătură cu trăirile tale şi cu «sursa» lor. Ştii unde să trimiţi aceste desene, însoţite de comentariile de rigoare.

*Atenţie*: acum ţi se cere să dai contur *dorinţei*.

### Testul Bebe III

Recunoaşte, la aşa ceva nu te-ai aşteptat. De această dată o să te rog să-ţi desenezi propriile organe genitale (structuri anatomice reproductive) *aşa cum crezi că le văd*:

- mama/tata;
- tata/mama;
- sora/fratele/vărul;
- rudă apropiată importantă (unchi, mătuşă)

sau orice persoană pe care o crezi importantă pentru tine, în afară de cele menţionate. Ultimul desen va fi atribuit unei persoane total neutre problemei, numită simbolic Pupic. Întoarce foaia şi fă acelaşi lucru pentru organele genitale ale sexului opus. Super. Ca şi în variantele precedente, te rog priveşte desenele şi vezi ce-ţi trece prin minte, ce sentimente te încearcă. Ştii unde să le trimiţi pe toate. Le aştept.

### Practic, practic, practic

Acum, dacă prin absurd ai probleme de natură erotică, pune desenele jos, pe podea, în succesiunea în care le-ai executat, succesiune care arată cum crezi că văd aceste probleme *mama, tata* etc. Pe toate. Cam la un pas distanţă unele de altele. Notează-le cu cifre de la l la n+1 sau scrie pe fiecare: *mama, tata* etc. Plasează-te pe primul dintre ele. Pur şi simplu păşeşte şi stai pe desen.

Şi intră în «pielea» personajului pe care îl reprezintă desenul, devenind personajul cu pricina – *mama*, de exemplu. Experimentează trăirea, emoţiile personajului. Vezi ce simte «personajul» în legătură cu problema ta de natură erotică din perspectiva a ceea ce a desenat. Apoi «ieşi» din «pielea personajului», plasează-te în spatele desenului şi priveşte toate «personajele» numerotate sau numite care sunt implicate în problema ta erotică. Vezi de ce anume eşti conştient. Pe urmă plasează-te pe desenul numărul 2 (*tata*) şi fă ce ai făcut cu desenul numărul l. Identic. La fel vei face cu toate desenele, până la desenul ultimului personaj, *Pupic*, aşezat undeva, lateral. Când termini, plasează-te pe primul desen din *testul Bebe I* şi intră în «pielea» tuturor personajelor, simultan. Numai tu ştii ce sentimente te încearcă, ce simţi. Aşa că fii conştient de toate schimbările.

Bun. Încă puţin şi gata. Vezi, imaginar, cum vor reacţiona toate «personajele» în clipa în care vor sesiza schimbările. Cât de mici ar fi ele. În acelaşi timp, tu oricine ai fi tu, *păstrează-te adunat*. Să nu păţeşti ca în povestea următoare:

Un tânăr se plimba într-o dimineaţă prin parc. Pe o bancă, la capătul unei alei, un bărbat în vârstă, de peste 60 de ani, plângea. Sensibil şi plin de compasiune, tânărul se apropie de acel domn şi îl întreabă care este cauza suferinţelor sale. Sunt căsătorit cu o tânără de 19 ani, o nimfomană, răspunde bărbatul în vârstă. Şi?, se miră tânărul. Dimineaţă, spune bărbatul cu tâmplele ninse, pe la ora şase, Smărăndiţa, că aşa o cheamă pe nevastă-mea, îşi mişcă funduleţul. Şi eu înţeleg. Facem dragoste. E nemaipomenit, închipuie-ţi, di-mi-nea-ţa. Pe urmă, pe la ora zece, bem un nectar şi din nou dragoste. Este ca un vis. La prânz, mâncăm ceva şi din nou dragoste. Smărăndiţa este înnebunită de ora amiezii. După-amiază, pe la ora cinci, normal, facem dragoste. Este ora mea. Urmează o plimbare cu maşina, o drumeţie. Şi seara, ei, seara, de la ora zece, intrăm în paradis. Facem dragoste în toate felurile. Este de nedescris ceea ce simt! Înmărmurit, tânărul spuse: Domnule, dar dumneata ai găsit cheia fericirii. Nu înţeleg: de ce plângi? Am uitat unde stau, îi răspunse bătrânul scăldat în lacrimi. Am uitat unde stau...

# Partea întâi

## Penisul, dragul de el, şi accesoriile

Numitul *penis* are diverse denumiri, în funcţie de context. I-am spus academic «penis» – ca să nu roşească această carte precum o domnişoară. Altfel, zilnic auzim de #&%@ (ştii să citeşti pe limba asta?). Sau «Du-te-n #&%@ mea», ca şi cum ar fi vorba de un fel de parc expoziţional. La limita vulgarului, ironiei, istoriei, măgăriei sau a tot ce îţi poţi închipui, penisul este numit: rangă, ştangă, Napoleon, dumnealui, berbec, şarpe, cuc, Stalin, cocoşel, baston, sabie, morcov, cârnăcior, mădular «scârbavnic», jucărie, Mr. Big etc. Cu siguranţă şi tu îl numeşti în vreun fel şi mai ştii şi alte denumiri. O să te rog să-mi trimiţi aceste denumiri personale tot pe adresa de la sfârşitul cărţii.

Ceea ce miră, înspăimântă, scandalizează, provoacă, cutremură este talentul lui de a se «trezi» (a intra în erecţie) când nimeni nu se aşteaptă şi de a se «blegi» (a ieşi din erecţie) fie în plină sărbătoare musculară (act sexual), fie înainte de intromisiune (pătrundere în vagin urmată sau nu de emisia de spermă). Mai adaugă şi faptul că din mic devine mare şi din mare devine mai întâi potrivit şi, în final, se face mic domnul, domnişorul penis. Ceea ce este pentru neştiutori o frică permanentă. Sunt sigur că se gândesc la o posibilă dispariţie!

## Puţină anatomie, aşa, de ochii lumii

Ei bine, cu penisul nu-i de glumit! El poate produce şi fascinaţie. Am spus *fascinaţie*? M-a luat gura pe dinainte. Pentru că, fac acum o paranteză, strămoşii noştri romanii aveau două cuvinte diferite pentru acelaşi organ sexual masculin: *fascinus* când era în erecţie şi *mentula* când nu era. O spune Pascal Quignard într-o carte, *Sexul şi spaima*. La romani, scrie el, «*fascinus* dispare în vulvă şi ceea ce iese e *mentula*».

Deci penisul poate şi fascina. Şi nu numai pe posesorul lui. Dacă-i mai spui şi *lingam* şi îl asociezi unei practici, unei credinţe, gata, dansează neuronii alt dans!

Un tip, Cristi Ţurcana, avea un grup şi practica para-psihologia. Grupul era compus în majoritate din tinere între 18 şi 25 de ani. Cristi Ţurcana le convinsese că penisul lui e înzestrat cu puteri divine, că este un fel de Dumnezeu. Fetele dansau pentru el, jucau scene de adoraţie, meditau pe teme

erotice, îşi imaginau că fac dragoste cu el în temple prin India, în grup, sub lumina stelelor, la ore calculate de Cristi Ţurcana pentru a capta puteri nepământene...

Pe una dintre membrele grupului, Maria, doctoriţă, a «iniţiat-o» în puterea penisului său, deşi, draga de ea, avea verighetele pregătite pentru căsătorie. Maria şi-a părăsit iubitul, pentru care tocmai divorţase, fascinată de lingamul cosmic al lui Cristi Ţurcana. Evident, până la urmă a rămas singură – cu puţină candida albicans, pe care, hai, o putea lua şi din apă, dar şi cu puţin trichomonas, care numai legătură cu spiritualitatea nu are! Maestrul a rămas cu penisul său divin, în jurul căruia roiesc soţia şi «iniţiatele». Al căror număr, pesemne, va spori.

Dar să revenim pe pământ. Practic, despre penis este necesar să ştii câteva lucruri esenţiale:

- este ca un şarpe;
- este constituit din doi corpi cavernoşi şi un corp spongios;
- deşi este format dintr-un ţesut special, erectil, părând a fi un «muşchi» (dar nu e), nu există exerciţii speciale care să-l facă mai mare;
- cei doi corpi cavernoşi se inserează pe ramurile pubisului şi ischionului; inserţia este «controlată» de un ligament, graţie căruia penisul în erecţie are unghiuri diferite;
- ţesutul erectil al penisului primeşte sânge prin artere şi «se eliberează» de el prin vene.

**Alarmă pentru persoane care nu au ce face!**

Cu timpul, ligamentul de care vorbeam mai sus se slăbeşte, dar penisul rămâne la fel de harnic. Există erecţii puternice în care penisul este îndreptat spre podea sau paralel cu ea. Şi totuşi este pregătit pentru un act erotic. Băieţi, nu vă plângeţi, nu disperaţi! Orice stimulatoare vor fi luate, dacă ligamentul de susţinere «se simte prost», penisul va avea un unghi pe măsură. Important este ca el să fie în erecţie, deşi ca imagine... pentru marea majoritate erecţie înseamnă un penis îndreptat spre cer. Aştept un concurs de erecţie ca să văd criteriile de evaluare pentru câştigători!

## În erecţie ca tunurile de la Navarone...

Închipuiţi-vă mii de scrisori, de e-mailuri conţinând aceeaşi întrebare sau aceeaşi suferinţă: «Care este mărimea normală a penisului?» Dacă m-ar întreba numai bărbaţii ar fi bine.

Dar şi femeile au probleme legate de obsesia bărbaţilor, într-o emisiune de pe postul de televiziune Acasă, o telespectatoare, pusă de soţ, cum s-a văzut mai târziu, îmi cerea disperată dimensiunile normale. Soţul o acuza, nici mai mult, nici mai puţin, că ea «se duce la altul» pentru că el, având penisul prea mic, n-o satisface. Şi arunci, normal, ea este cu altul. Degeaba îi explica femeia că se simte bine cu el şi nu-i trebuie nimeni altcineva. El o ţinea pe a lui. I-am răspuns cam aşa: «Spune-i soţului tău că atunci când îi în erecţie penisul îi ca tunurile de la Navarone, iar când îi în stare flască îi ca moţul curcanilor.»

Imaginile despre penis, drăguţul de el, ne pun de multe ori în încurcătură. Gândeşte-te că te pregăteşti, ca femeie, pentru o întâlnire cu Anaconda. Şi te întâlneşti cu o sămânţă de floarea-soarelui. Sigur, mult timp după aceea te vei simţi relaxată, plină de bucurie. Şi, pentru un timp, vindecată de iluzii. Mai «grav» este când te furnică dilema...

**Bebe, spune-mi, pe cine să aleg...?**

Cândva, o persoană hazoasă îmi scria despre «nefericirea» vieţii ei. Pusă în situaţia de a alege între doi bărbaţi, criteriul, culmea, a fost dimensiunea penisului. Finalul scrisorii era memorabil. De multe ori râd singur, în situaţii nu prea ortodoxe, amintindu-mi.

Suna aşa: «Bebe, spune-mi, pe cine să aleg? Pe Piticuţ ori Balaurul? Tu, dac-ai fi în locul meu, ce-ai face?» I-am răspuns că Dumnezeu o va lumina în alegerea ei, dar să bage de seamă, într-o mână de femeie pricepută, şi fulgul din pană de înger se poate transforma în penis. Şi invers.

Până la urmă, părerile asupra dimensiunilor duc spre un liman al împăcării. În stare flască, penisul are între 7-8,5 şi 11 cm pentru noi, normalii. Pentru ca în erecţie să crească şi cu 7 sau 8 cm. Secretul secretelor este acela ca în stimularea sexuală a femeii contează prea puţin mărimea penisului, în ce priveşte stimularea, specialişti au spus: *penisul ideal este ca mânerul rotund de la uşă*. De ce? Pentru că mulţimea de receptori tactili ai femeii se află situaţi în zona organelor genitale externe.

Însă din punctul de vedere al bărbaţilor... Fiind vizuali prin excelenţă, ei îşi doresc penisuri falnice. Nu testicule uriaşe, nu! Îmi spunea un pacient că «întotdeauna neisprăviţii au testicule mari – şi îi împiedică la mers». Bărbaţii visează că există formule magice, reţete miraculoase, unguente secrete care pot redimensiona penisul. Mărindu-l, firește.

Da’ de unde! Există o singură situaţie în care penisul poate fi «crescut» cu un număr de centimetri, valabilă doar pentru graşi. O «bucăţică» de penis, nu prea mare, numită *crus*, este îngropată sub piele. La persoanele supraponderale e clar că o parte mai mare a penisului este îngropată sub piele. Dispare grăsimea din zona pubiană, «creşte» penisul! Nu mai ştiu unde am citit că formula folosită de medici este următoarea: pentru fiecare doi centimetri în plus pentru penis sunt necesare 11 kilograme minus din greutatea corporală. Mă bate gândul că dorinţa bărbaţilor de a avea un superpenis este alimentată de nevoia de a pătrunde cât mai adânc. Ca şi cum «cât mai adânc» înseamnă «cât mai plăcut»! Sar peste dorinţa de a scoate din minţi femeile, pentru care virilitatea este asociată de multe ori unui penis cât mai mare. Cred că dimensiunea penisului este programată genetic şi nimic din ce i s-ar putea «întâmpla» lui nu poate fi în afara programului. «Ingineria genetică» va împlini visurile. Aşa să ne ajute Cel de Sus!

**Oglinjoară, oglinjoară, cine are cel mai mare penis din cămară?**

Totuşi, băieţi, v-aţi gândit vreodată la faptul că vă vedeţi penisul doar de sus în jos? Aristocraţi cum sunteţi, vă este mult mai uşor să înclinaţi puţin capul, să vă fixaţi bărbia în piept şi să începeţi să judecaţi. Şi pe urmă să vă declaraţi nemulţumiţi.

Ştiţi povestea cu «oglinjoară, oglinjoară». Aşa că nu mai staţi! Mai vedeţi-vă şi

din altă parte. Luaţi o oglindă şi plasaţi-o între picioare. Prindeţi-vă penisul de vârf, adică de gland, şi miraţi-vă de dimensiuni. A! Îl vreţi în erecţie, văzut de dedesubt? Şi mai bine. Faceţi şi chestia asta. Că-l împingeţi spre dreapta, că-l împingeţi spre stânga, oglinda vă va arăta altceva decât aveţi voi întipărit pe scoarţă. Faceţi exerciţiul acesta chiar şi în cămară, de câte ori puteţi pe săptămână. Pentru bărbaţi dimensiunea văzută şi trăită ca atare înseamnă a avea sau nu încredere în sine.

Culmea este că, uneori, bărbaţii, adică un soi de bărbaţi, corelează atât de puternic încrederea în sine cu dimensiunea penisului, încât până şi debutul în viaţa de relaţie cu *ea* stă sub semnul îndoielii. Aşa cum vei vedea în continuare.

## Puţină fiziologie, zău că îţi place

Ei, acuma-i acum! Când spui penis mare, gândeşti penis tare. Ca şi cum dacă este mai molcuţ, aşa, ca soarele după-amiezei, nu-i bun! Dar oricum ar fi, tot are nevoie de... combustibil. Acesta se numeşte dorinţă. Pentru persoanele încercate de *dorinţă*. Sau se poate numi *impuls*. Pentru persoanele aflate între două trenuri, două şedinţe, două funcţii, două mese etc. sau pentru măgarii, porcii, jigodiile, handicapaţii, jafurile etc. trăind aceeaşi experienţă.

Dorinţa înseamnă nivel emoţional, imaginaţie, aşteptare, imagine de sine, inteligenţă. De aici pornind, se pot rezolva situaţii jenante sau probleme aparent fără soluţie.

## Melc, melc, codobelc, scoate coarne boureşti...

Începuturile vieţii erotice la bărbaţi. Dumnezeule, câte istorii! Câte performanţe! Câte «numere», câte figuri! Vorbe, vorbe, vorbe...

Un pacient vioi şi slobod la gură îmi povestea despre «întâmplări cu melcul său». Ba cum a fost în situaţia X, când «melcul său» în sus şi-n jos, ba ce a spus o tipă «tare» despre «melcul său», ba cum după o noapte de pomină «melcul său» era mai vioi ca o panteră. De ce «melc»?, l-am întrebat eu într-un târziu. Uite de ce, mi-a răspuns. «Când eram mai tânăr şi la trup curat», cum spune nu ştiu ce scriitor, mă spărgeam în figuri. Aveam de toate şi eram singur la părinţi. Făceau ai mei ce voiam. La un timp am început să fac urât. Da, urât de tot. M-au dus ai mei la doctori, au chemat doctori acasă. Acum ştiu ce-au vorbit, că mi-au spus bătrânii, dar atunci nu ştiam. Concluzia a fost că sosise anotimpul hormonilor. Şi că ar fi bine să-mi încep viaţa sexuală. Părinţii controlau tot, mai ales taică-meu. Aşa îl obliga şi gradul. Şi ce-au spus ei: hai să-i facem băiatului de ziua lui o petrecere. Şi am făcut petrecerea. Totul mişto, fain, cu băutură, mâncare, jocuri, colegi. La un timp ai mei se evaporă şi rămânem doar noi, tinerii, netulburaţi de nimeni. Bebe, şi la un moment dat, nu mai ţin minte cum, ajung în camera mea şi dau acolo, peste o gagică de gagică! Ce-am vorbit, ce n-am vorbit, dar ajunsesem la punctul culminant. Eu mă dădeam mare, dar neputinţa mea era şi mai mare. Gagica ori s-a prins ori a simţit cam care era «nivelul» meu sexual, ori poate fusese instruită în prealabil, că a făcut o chestie extra.

Mi-a luat penisul în mâini şi a început să-i cânte: «Melc, melc, codobelc/ Scoate coarne boureşti/ Şi te du la baltă/ Şi bea apă caldă/ Şi te suie pe buştean/ Şi mănâncă leuştean...» Şi s-a rezolvat/ Şi de atunci combat cu «melcul meu».

În afară de bărbaţii care au avut probleme de erecţie, nimeni nu poate crede că un cântecel poate debloca un mecanism. Hai să vedem, pe scurt, care-i mecanismul.

Ca să existe erecţia trebuie să existe *excitaţia*. Excitaţia înseamnă prezenţa şi recepţia stimulilor senzoriali. Vezi, auzi, pipăi, miroşi, guşti.

## Băieţi, nu vă grăbiţi!

Cât de mult v-ar încerca dorinţa, mai aşteptaţi o clipă. Cât să vă puneţi în ordine. Adică să vă armonizaţi cu voi înşivă. Dacă nu iubirea vă spune să nu daţi buzna, atunci poate ideea performanţei vă va face să întârziaţi. Practic:

- contemplaţi cât mai mult femeia din unghiuri şi poziţii cât mai diverse, în preajma unei surse de lumină (departe de ea, aproape de ea); folosiţi culori prin care lumina să schimbe instantaneu decorul;
- creaţi o ambianţă muzicală care să amplifice emoţia a ceea ce vedeţi;
- atingeţi cu mâinile, fără grabă, corpul care vă fascinează şi «traduceţi» senzaţiile din degete, verbalizaţi-le, murmuraţi-le, cântaţi-le;
- îndrăzniţi şi mirosiţi părţile corpului care vă atrag cel mai mult şi nu staţi cu limba înnodată;
- savuraţi gustul buzelor şi limbii ei şi prelungiţi pentru asta sărutul; nu vă gândiţi că pierdeţi timpul acordat marii plăceri.

Acesta este un mod (aproape) perfect de a te bucura de erecţie, de «a participa» la ea în mod conştient. Altfel, află că:

- erecţia este un fenomen hemodinamic;
- sângele curge spre penis prin artere şi iese prin vene (şi atunci penisul este moale şi elastic);
- arterele au muşchi inelari în interiorul lor, care sunt încordaţi, şi de aceea cantitatea de sânge aflată în circulaţie este mică; asta înseamnă penis moale, «nivel» zero; e ca şi cum ai vrea să faci flotări cu o locomotivă pe spate;
- corpii cavernoşi şi cel spongios prin care trec arterele sunt plini de mici caverne care se umplu de sânge; aceasta e marea veselie numită *erecţie*; are loc minunea dorită de bărbaţi şi femei când te aştepţi mai puţin: muşchii inelari din artere îşi «permit» libertatea de a se relaxa, iar în spaţiile cavernoase pătrunde sânge de nu-i adevărat! Şi, şi? Arterele presează, venele se subţiază, sângele staţionează şi penisul se întăreşte, da, se întăreşte!

## Fete şi băieţi, femei şi bărbaţi, nu uitaţi

- penisul se măreşte, se întăreşte şi se ridică pentru că el primeşte semnale de la centrii stimulatori aflaţi în creier şi în măduva spinării;
- penisul este *relaxat* atunci când se află în stare de erecţie;
- penisul este *tensionat* atunci când se află în stare flască;
- penis în erecţie înseamnă mult sânge, mult sânge înseamnă o aprovizionare mai bogată cu oxigen;
- mult sânge şi mult oxigen înseamnă longevitate (adică viaţă sexuală, nu glumă!);
- un penis longeviv este un penis foarte activ până la vârste înaintate.

## Concluzia criminală

Sunt liniştit. Nu-mi aparţine. Eu doar o relansez. Ea sună aşa: *Ţineţi-vă cât mai mult penisul în erecţie*. E ca şi cum pentru a fi cât mai deştept îţi păstrezi neuronii activi citind şi făcând conversaţie. Care este lectura şi conversaţia penisului, vă veţi întreba?

Pentru cei mai mulţi, o singură lectură şi conversaţie: a face dragoste. Alte universuri culturale recomandă efectuarea unor exerciţii pentru ca penisul să trăiască un fel de tinereţe fără de bătrâneţe.

## Practic, pentru voi, băieţi

Când e vorba de un penis puternic, «în priză» cât mai mult timp, soluţiile vin de acolo de unde te aştepţi mai puţin. Important este să ai mintea deschisă şi la altceva decât ceea ce ştii.

Ceea ce vă spun acum este o glumă: La un post de radio, undeva, în lume, o ascultătoare fanatică îl întreabă pe realizatorul emisiunii, un bărbat visat de milioane de femei: este adevărat că penisul se întăreşte dacă îl ţinem mai mult timp cufundat într-o ceaşcă plină cu lapte? Este adevărat, i s-a răspuns, dacă în lapte adăugăm şi două linguriţe de ghips.

Imaginea merită reţinută în ciuda zâmbetelor pe care ni le provoacă. Este necesar să facem ceva pentru... a merita penisul pe care-l purtăm. Altfel el poate rămâne doar decorativ, în lumea orientală, departe, foarte departe, există încă experţi care nu numai spun, dar te şi instruiesc: cum să-ţi «măreşti» dimensiunea penisului, cum să-i diminuezi sensibilitatea, cum să-ţi faci o erecţie dură, aşa cum meriţi.

## Accepţi un alt punct de vedere?

Orientalii spun că eros înseamnă energie. Energie sau *Chi* sau *Qi*. Această energie comportă două aspecte: *Yang*, energia pozitivă, şi *Yin*, energia negativă. Dansul Yang-Yin, îmbrăţişarea lui Yin şi Yang, armonia dintre Yin şi Yang. Yang reprezintă lumina, soarele, mişcarea, bărbatul. Yin, dimpotrivă, întunericul, luna, staticul, femeia.

La casele mari, ca să nu spun la curţile imperiale, a face dragoste nu putea fi o activitate printre altele. Legendarul împărat Galben conversa cu Misterioasa Doamnă despre dragoste şi erecţie cu seninătate. Metaforic şi delicat, dar raportându-se ferm la principii pe care, cu timpul, le vom accepta. Ca să ne simţim şi mai bine.

Penisul este «Tija de Jad». Super. Pentru a fi de neuitat, «Tija de Jad» este necesar să treacă prin patru «realizări». Şi abia atunci când cele patru «realizări» sunt conturate deplin dorinţa poate să-şi urmeze cursul.

Dacă doresc să fac dragoste, spune împăratul, dar nu am erecţie, este înţelept să insist? I-a răspuns Misterioasa Doamnă: nu este înţelept. Tija de Jad trebuie să fi traversat cele patru realizări pentru ca actul amoros să fie un succes. La întrebarea care sunt cele patru realizări, Misterioasa Doamnă răspunde: când Tija de Jad nu este capabilă de erecţie, energiile Yin şi Yang nu sunt în armonie. *Fermitate* este prima realizare. Tija de Jad este în erecţie, dar nu este dilatată. Asta înseamnă că nu este suficient Chi în sânge. *Dilatarea* este a doua

realizare. Tija de Jad este dilatată, dar nu este tare. Asta înseamnă că Chi nu a pătruns în oase. *Tăria* este a treia realizare, în sfârşit, Tija de Jad este tare, dar nu este fierbinte. Asta înseamnă că Chi nu a îmbogăţit spiritul. *Căldura* este cea de-a patra realizare.

Dacă vrei mai multe amănunte, citeşte în Mantak Chia. Oricum, ceea ce spuneau înţelepţii taoişti cu mii de ani în urmă au confirmat la sfârşitul mileniului doi Masters şi Johnson. Aşa că, băieţi şi bărbaţi, de multe ori a avea un penis în erecţie nu este suficient, în cazul în care vă doriţi o plăcere de neuitat, şi nu o simplă ejaculare, indiferent în ce parte a corpului femeii are ea loc. Şi, ca să nu credeţi că a accepta un alt punct de vedere înseamnă o aberaţie, vreau să vă spun că existenţa acestui fluid energetic Chi este dovedită ştiinţific. Efectul Kirlian este real. Fiecare dintre noi are o aură energetică ce poate fi «imortalizată» pe o peliculă mai specială. Această aură poate fi influenţată în mod conştient dacă, de exemplu, facem exerciţii având caracteristici energetice, mâncăm într-un anume fel, medităm.

Nimic din ceea ce vă spun nu vă este străin. În mod sigur nu v-aţi gândit că ceea ce făceaţi de mult se poate aplica la viaţa sexuală. De acum înainte nimeni nu vă poate opri. Aşa că, înainte de a face dragoste, executaţi câteva minute un exerciţiu, meditaţi. Dar nu chiar la picioarele iubitei şi în secunda în care v-aţi hotărât s-o penetraţi! Poate puţin mai înainte?

## În sfârşit, ceva bun pentru tine

Există nenumărate exerciţii prin care penisului i se acordă atenţia cuvenită. Nu de alta, dar, paradoxal, deşi ne dorim să facem dragoste cât mai mult, cât mai des, abandonăm părţile corpului cele mai solicitate. Aşa că, fără ruşine, înainte. Ceea ce-ţi spun vei întâlni ca recomandări medicale. Şi vei plăti mult! Mai bine, cum se spune, fă-ţi-o cu mâna ta. Specialiştii în terapie numesc tehnica asta *Stop-Start*.

## Dumnezeule, tehnica Stop-Start

Mai înainte de toate te pregăteşti. Te speli pe mâini, te ştergi, îţi alegi un loc unde să nu dea buzna copiii, soţia, mama-soacră. Îţi alegi o poziţie cât mai comodă. Te concentrezi puţin asupra unei imagini care ţi-a adus sau îţi aduce plăcere şi începi să mişti penisul cu mâna. Ca şi cum te-ai masturba. Te concentrezi şi mai bine asupra senzaţiilor pe care le ai. Nu te grăbi, nu te fugăreşte nimeni. Mai ales că exersezi tehnica pentru prima oară. Şi trebuie să-i înveţi mecanismul.

În momentul în care simţi că se apropie senzaţia de ejaculare, te opreşti (*Stop*). Conştientizezi momentul, senzaţiile, reacţiile. Respiri adânc. Te linişteşti. Cum între timp inima ta bătea să spargă pieptul, o laşi să-şi revină.

Când totul este în regulă, reiei (*Start*). Şi tot aşa, repeţi exerciţiul de mai multe ori. Vei vedea că timpul necesar apariţiei ejaculării va creşte, că plăcerea poate fi controlată, amânată, amplificată. Cât despre penis, va fi, îţi dai seama, în extaz! Plin de sânge, oxigenat, «antrenat».

În plus, gândeşte-te că poţi face exerciţiul şi în apă. În cada propriei băi. Eventual călduţă sau fierbinte. Cum îţi place. Şi-ţi mai şi imaginezi că este un vagin. Ops! Te ia cu schimbări de temperatură? Nu-i nimic. Dar dacă nu încerci, n-ai ambiţie. Tehnica este folosită şi în timpul actului sexual în caz de ejaculare precoce, dar atunci combinată cu exerciţiile Kegel. Când fructul repetiţiei e

foarte dulce.

## Până la fruct, ce-i cu dom’ Kegel?

Îţi spun din prima că exerciţiile Kegel – aşa îl chema pe domnul care le-a inventat – nu sunt uşoare. Şi nici grele. Sunt pur şi simplu neruşinate. Le poţi face «oricând, oricum şi-n orice-mprejurare». Aşa cum le faci tu, le poate face oricine. Simplu, eficient... perseverent.

Localizezi muşchii pubococcigieni (PC). Cum? Îţi spun eu. Mergi la toaletă şi întrerupi voluntar, câteva secunde, fluxul de urină. Apoi începi să-i încordezi. Nu înainte de a şti că aceste exerciţii sunt de trei feluri:

- *Tipul I – contracţii lente*. Cum ţi se întâmplă când te uiţi la televizor şi adormi. Tresari, deschizi ochii şi priveşti un timp. Apoi iar adormi. Şi tot aşa. Ca execuţie: contracţi puternic muşchii pubococcigieni ca şi cum ai vrea să opreşti fluxul urinar. OK. Păstrează contracţia 3-5 secunde şi apoi relaxează-te. Repetă exerciţiul şi observă că, pe măsură ce îl repeţi, te simţi din ce în ce mai sigur.
- *Tipul II – contracţii rapide*. Ca atunci când eşti grăbit şi umfli roata de la bicicletă. Lucrezi repede, repede cu pompa. Contracţi şi relaxezi alternativ muşchii pubococcigieni cât poţi de repede. Şi cât poţi de mult. La început. Pe măsură ce numărul repetiţiilor creşte, te simţi din ce în ce mai puternic.
- *Tipul III – împingeri.* Ca atunci când te opinteşti să împingi o mobilă. Pentru tine ca şi cum te-ai forţa să urinezi.

Hai, nu mai sta pe gânduri! Şi mai află un secret: atunci când faci exerciţiile, pui în acţiune şi musculatura abdominală şi întreaga musculatură din zona bazinului. Realizezi ce forţă uriaşă eşti în stare să mobilizezi?

Şi acum, *antrenamentul*:

- 50 de contracţii lente
- 50 de contracţii rapide
- 50 de împingeri

Această serie o faci de cel puţin cinci ori pe zi. Dacă ai chef, dacă eşti inspirat, iluminat, poţi face şi mai multe serii. Te vei simţi şi mai bine. E dreptul tău să te simţi cât doreşti de bine, de împlinit. După o săptămână mai adaugi încă zece repetări la fiecare dintre cele trei tipuri de contracţii. Şi continui aşa, săptămânal, până ajungi la serii compuse din o sută de repetări. Nu îndrăznesc să spun cât de puternic şi plin de forţă te vei simţi. Dacă la capătul unei serii apare oboseala, nu abandona. Te odihneşti puţin şi reiei exerciţiul, în exerciţiul fizic se regăseşte spiritul tău. Nu te opri.

Îmi închipui cum faci exerciţiile şi-mi vine-n minte zona în care sunt plasaţi aceşti muşchi pubococcigieni. Păcat că nu-i vede nimeni şi nu pot fi expuşi pentru a provoca, a stimula, a te face să visezi. Căci, dacă prin absurd ar fi plasaţi în locul muşchilor faciali, sau dacă, printr-un capriciu genetic, muşchii faciali ar avea şi funcţia muşchilor pubococcigieni, ehehe, câte nu s-ar întâmpla! Cum de regulă toţi vrem să «arătăm bine», sunt sigur că frenezia exerciţiilor Kegel i-ar cuprinde pe toţi.

Şi dacă tot am ajuns aici, află că, dincolo de prelungirea actului erotic cât vei dori, mai sunt şi alte beneficii de care te vei bucura exersând aşa, în pură gratuitate. Uite-le:

- redescoperirea unei importante părţi a corpului, prin senzaţiile noi pe care le vei trăi;
- virilitate şi putere;
- amplificarea trăirilor emoţionale în timpul orgasmelor;

- detentă şi dinamism mintal;
- mărirea încrederii în sine;
- creşterea capacităţii de comunicare;
- amplificarea intuiţiei şi a creativităţii;
- dinamismul relaţiilor sociale;
- deschidere către ceilalţi;
- creşterea optimismului;
- spontaneitate;
- vitalitate debordantă.

Vei exersa în funcţie de cât doreşti să cunoşti, în mod sigur, o să-ţi sară muştarul! La început. Că, de, e nevoie de disciplină şi perseverenţă. Aşa începe orice învăţătură. De aceea rădăcinile învăţăturii sunt amare. Pentru că eşti scos din tipic, din haosul apucăturilor cotidiene. Dar tot înţelepţii spun că roadele învăţăturii sunt dulci.

**A fost odată ca niciodată, o frânghie tare ciudată,**

Noi, europenii, nu prea ştim cum să ne păstrăm penisul în formă. Ştim că trebuie să nu facem excese, că trebuie să ne odihnim. Cum? Să acordăm un timp pentru a-l masa? Ăsta-i un semn de tulburare mintală! Dar în secret, Doamne, în secret cât îşi mai doresc bărbaţii, şi nu numai ei, să aibă «arma» la orice vârstă ca la cea mai în formă vârstă! Adică 20 de ani.

Uite ce fac orientalii. Şi când e vorba de eros, de la ei avem multe de învăţat. Practic totul. Uite, de pildă, *masajul penisului*. Pe care ei îl numesc...

**Masajul frânghiei indiene incandescente**

... Şi care ne arată că ocupându-ne de penis ne ocupăm de multe părţi ale corpului, de organe la care, direct, nu avem cum să ajungem. Dar indirect, da. A stimula baza penisului înseamnă a stimula rinichii. A stimula mijlocul corpului penisului înseamnă a stimula sistemul digestiv. Iar dacă masezi baza capului penisului... inima, plămânii sunt în al nouălea cer. Şi pentru asta se execută doar tehnica indiană a aprinderii focului cu ajutorul frânghiei cu pricina. Care este... aţi ghicit, penisul.

Aşa că prindem penisul, năstruşnicul, cu o mână. Îl ridicăm, în timp ce cu cealaltă se apucă baza penisului. Cu aceeaşi mână rotim baza într-o direcţie şi în cealaltă între nouă şi 36 de ori.

Atenţie! Nu începeţi treaba înainte de a vă freca bine palmele până simţiţi că au luat foc. Vă veţi ocupa la urma urmei de... penis, nu de murături! Spor la treabă şi nu uitaţi: penisul, aşa cum ştiţi, are trei părţi: partea de la bază, mijlocul şi partea de sus. Nu neglijaţi nici una. Numai voi ştiţi ce vreţi să faceţi cu viaţa voastră erotică.

**De ce moare penisul când ţi-e lumea mai dragă?**

Îţi spun, dar obligaţia ta este nu numai să citeşti ce scriu, ci şi să spui altora ce-ai reţinut. Este un mod de a-i ajuta şi de a-i face să se respecte.

Acum, treaba cu penisul înflăcărat care moare când ţi-e lumea mai dragă... dacă auzi asta despre altul parcă-ţi zâmbeşte un ochi. Că, de, tu nu eşti ca el. Dar dacă îţi închipui că tu te afli pe cearşaful dorinţei cu jucărica în mâini, zău că un ochi începe a-ţi plânge!

La o emisiune pe postul Acasă, o telespectatoare îmi spune: Bebe, sunt măritată de 15 ani, soţul îi mai mare cu 20 ca mine. Bravo, îi spun, şi care-i treaba prin grădina ursului? Păi, zice ea, treaba nu-i bună. Că el începe, îi tare forţos, are erecţie bună, dar aşa, dintr-o dată, se înmoaie. Şi eu nu mai pot. Că trebuie s-o iau de la capăt. Şi nu mai rezist fizic şi psihic. Mai ales psihic. Simt că nu mai pot. Ce să fac, Bebe, şi cum să-l ajut pe soţul meu? I-am spus în glumă să n-o mai ia de la capăt. S-o ia de la mijloc. Adică de unde s-a înmuiat norocul. Ar mai fi trebuit să-i explic, de fapt, *cum* trebuie să ia penisul de la mijloc şi *cu ce*. Dar nu aceasta era tema emisiunii, aşa că «eroul care moare» a fost abandonat. Acum revin cu remediul, dar şi cu o explicaţie. Lucrurile stau cam aşa:

Creierul nostru, preaînţeleptul, are două emisfere. Emisfera stângă este specializată în analiză, împarte lucrurile în părţile componente. Abstractizează, se joacă permanent cu simboluri. Se bazează, naiba s-o ia, numai pe fapte şi raţionamente, se hrăneşte cu numere şi, lucru destul de trist, gândeşte linear. Trăieşte din logică şi pentru ea. Aici, în emisfera stângă, se găseşte sediul gândirii. Ai nevoie de idei? Aici le afli. Unii spun că emisfera stângă se ocupă cu idei verbale şi utilizează cuvinte pentru a descrie lucrurile.

În schimb, emisfera dreaptă e specializată în sinteză. Reasamblează părţile, vede lucrurile aşa cum sunt, face analogii, vede asemănări de te cruceşti, nu alta, se bazează pe intuiţie şi instinct, conştientizează lucrurile utilizând gesturi sau imagini. Şi asta pentru un motiv lesne de înţeles: aici este sediul imaginaţiei şi trăirilor emoţionale.

«Moartea eroului în plină ceremonie» arată că în emisferele creierului, sincronizate în proporţii diferite, de la om la om, ceva s-a scurtcircuitat. Avem trei posibilităţi mari şi late.

Prima: în emisfera stânga are loc un intens proces de analiză. Se analizează episoadele trecute, de mai an, când ei abia mai apucau să-şi spună «Noapte bună» printre gâfâituri, vorbe de dragoste şi promisiuni. Raţionamentele decurg unul din altul cu vioiciune. Concluzia? Totul este altfel şi potrivnic. Rezultat? Măreţ. Ea dă telefon la emisiunea TV cu Bebe şi întreabă.

A doua: ceva mărunt declanşează *frica*. Între emoţiile negative, frica susţine adevărate regaluri dramatice. Pentru că este asociată cu imaginaţia. Sub semnul fricii, scenariile devin profesioniste. Emisfera dreaptă lucrează cu motoarele turate la cât se poate! Frica din timpul actului erotic, care poate apărea chiar la început şi are ca rezultat o erecţie simbolică, este devastatoare. Şi poate deveni coşmar. Te simţi ameninţat de ceva. Eşti terminat. E limpede cui dai telefon.

A treia: în acelaşi timp, ambele emisfere lucrează în acelaşi sens. Stânga analizează la sânge, iar dreapta se ocupă de exacerbarea unei frici imaginate. Nu mai este cazul să te întrebi ce se întâmplă cu penisul. El devine... sămânţă de scandal. Pe bune! Mai dai telefon?

**Acum o poveste nemuritoare, ca să vezi ce ţi s-ar putea întâmplă**

Roxana şi Costi se iubesc. Fiecare la casa lui. Roxana se simte mai bine decât Costi la casa ei. Are un soţ puţin fixist, dar... merge. La ideile ei nenumărate şi trăsnite, Costi e ca timbrul la scrisoare. Costi nu se simte chiar atât de bine la casa lui. Soţia lui îşi iubeşte nespus cariera. Costi este nonconformist şi gata oricând să meargă în Tibet. Roxana, deşi trăsnită, are simţul realităţii. Costi se simte excelent în ţesătura iluziei.

Ei se iubesc. Puţin şchiop, dar se iubesc. Amor păgubos, ar spune unii. Cert este că nici Costi, nici Roxana nu-şi poate permite ieşirea din canonul conjugal. La fel de cert este că o prietenie ar fi mult mai «roditoare» pentru amândoi. Şi-ar oferi suportul afectiv de care au nevoie, pentru că, de la bun început, iubirea lor a fost mai puţin pigmentată sexual. Aveau amândoi prea multe idei şi iluzii de împărtăşit ca să mai aibă timp să facă şi dragoste.

Dar cum să se «rupă» fără a se răni? Roxana îndrăzneşte. Pe drum, înainte de a ajunge la «casa lor», un apartament închiriat doar pentru sâmbăta şi duminica, Roxana îi povesteşte lui Costi despre George. Soţul ei. Care are nişte întâlniri de afaceri în zona «casei lor» chiar azi. Aşa că, atenţie! Cum merge, ce vorbeşte, cum o atinge Costi. Dacă George îi vede? Îţi dai seama ce-ar putea să iasă? Iar tu, Costi, spune Roxana, trebuie să mă protejezi, să nu mă expui. (Până aici, e limpede, Roxana a activat frica sub toate chipurile. Emisfera dreaptă a fost accesată şi pusă la treabă.)

Ajunşi la «casa lor», Roxana scoate din geantă câteva texte scrise de ea, pe care ar vrea să le publice. Ca să le citească împreună. În caz că nu vor avea alte dorinţe. Şi cât se lasă dezbrăcată mai povesteşte cât ar fi de periculos dacă George ar afla ceva. Costi o iubeşte nespus de mult. N-ar putea face nimic care să-i producă vreun rău. Înţelege că textele aduse sunt importante, între a o contempla pe Roxana goală, cu textele în mână, gata să citească şi puţin speriată (!) la gândul că George este pe undeva, în zonă, şi a face dragoste imediat, pentru că, oricum, Roxana i-a spus că mai are de mers undeva şi nu au prea mult timp la dispoziţie, Costi alege... textele. Ar putea face parte din preludiu, s-a gândit el. În timp ce Roxana citeşte, el ar putea s-o asculte, s-o mângâie şi să se pregătească pentru a face dragoste.

Numai că socoteala de-acasă nu se potriveşte cu cea din târg! Costi ascultă, analizează, judecă. Este foarte atent. Normal, doar Roxana i-a atras atenţia că ceea ce ascultă n-a mai fost auzit de nimeni. (E clar că Roxana a declanşat analiza. Emisfera stângă a fost accesată şi pusă la treabă.)

Apare erecţia. Cu greu. Costi crede că ea va fi mai puternică imediat ce va simţi căldura şi umezeala binefăcătoare a vaginului. Introduce penisul în vagin. Mai greu ca altă dată. Nici lubrifierea Roxanei nu este... în grafic. Câteva mişcări şi... eroul nu se simte prea bine. Nici Costi.

Roxana, senină, nu face nici o aluzie, îl mângâie pe Costi. Protector. Şi se miră puţin. «Oare de ce-i fac pe bărbaţi să se teamă de mine?» Şi după ce amândoi depăşesc momentul, Roxana îşi reia lectura, în acest timp la ce credeţi că se gândeşte Costi? Ce analizează, ce compară, ce-şi propune?

Oricum, a rămas foarte puţin timp. Roxana nu se agită, dar îşi aduce aminte că se grăbeşte să ajungă undeva. Costi o înţelege perfect. Se îmbracă, ies, merg către staţia de autobuz. Roxana pleacă.

Costi rămâne cu o problemă spre analiză: ea a fost atât de drăguţă, a venit riscând să fie văzută de George ori să-l întâlnească, a adus şi textele acelea pe care numai el le-a auzit şi a putut să le comenteze. Dar, sexual, treaba nu a mers. Noroc că Roxana e o femeie rezonabilă, deşi nu-i prima dată când lui i se întâmplă o asemenea «ruşine». Culmea! Uneori are erecţii psihogene. Merge pe stradă, vede o femeie frumoasă şi doar el ştie ce i se întâmplă! Şi cu Roxana? Data viitoare o să fie perfect. Data viitoare...

### Soluţii la frică

De frică... ni se face şi mai frică. Bărbaţii gândesc în termeni finali: mi-am

pierdut bărbăţia. Femeile merg pe la vrăjitoare, care spun: farmece, blesteme. Părinţii aud rareori câte ceva şi când aud nu le vine a crede.

Aurel şi Aurelia s-au luat din dragoste. El era un copil extraordinar de dotat. Părinţii l-au ţinut în casă cu meditatori. A luat examenele strălucit. N-a avut timp de fete. Mai târziu, ca student, nici de femei. Era diamantul familiei.

Aurelia, o femeie cu ochii numai neguri: frumoasă, dar fără noroc. A fost mult timp prietenă cu un domnişor vânător de zestre. Ştia să facă dragoste şi au ajuns şi la orgasm. Dar n-au ajuns la biserică. Părinţii Aureliei «1-au mirosit» şi i-au deschis capul fetiţei. Aurelia i-a dat papucii.

Cineva i-a întâlnit, separat, pe Aurel şi pe Aurelia. A gândit că se potrivesc. Şi a făcut ce trebuia să facă. Mai întâi şi-a luat comisionul. Apoi i-a făcut să se întâlnească şi să se ia în căsătorie, în prima noapte, a nunţii, Aurel a adormit. Şi aşa s-a întâmplat şi în multele nopţi care au urmat. Aurelia a tot aşteptat. Pe urmă au fost la medici. Refrenul Aureliei era acelaşi: «Oare o să putem face şi noi ceva?»

Ea ştia ce să aştepte. El nu ştia ce să înceapă. Ştia doar că trebuia să se repeadă în Aurelia. Dar de emoţie nu nimerea locul intromisiunii. Şi când îl nimerea, cu ajutor manual, după o mişcare, două se stingea. Aurelia plângea de fiecare dată când povestea: «Îmi doresc atâta plăcerea de a-l simţi în mine. Dar mult timp!» Până la sărbătoarea unei lungi întâlniri de dragoste, au început să se certe, să se bată, să-şi scoată ochii, să plece la părinţi, să se pârască, să se ameninţe. Au ajuns la psihoterapie. Pentru că medicii le-au spus că totul este în regulă. Şi să aibă răbdare. Terapeutul, un băiat simpatic, i-a spus lui Aurel: ai următoarele variante (variante valabile pentru oricine crede că are acelaşi tip de «întâmplări»)...

**Varianta unu**

Întotdeauna, înainte de a face dragoste, dacă mori de frică, te împrieteneşti cu sportul. Ridici greutăţi, faci flotări, alergi. Dar nu alergi prin casă! Ieşi şi, fără grabă, parcurgi o distanţă de la o mie la două, trei mii de metri. Nu în viteză, în ritmul tău. Efortul te va stabiliza emoţional. Unde mai pui că te pregăteşte pentru celălalt efort fizic. Pentru inima ta efortul de dinainte de a face dragoste este ca o sărbătoare, întors acasă, nu te apuci să bei şi să mănânci, că ai stricat totul. Nu este momentul să foloseşti energia pentru digestie.

**Varianta doi**

Dacă eşti credincios, te rogi. Da, exact cum auzi. Te rogi. Că doar şi spiritul tău contribuie la ceea ce faci. Şi cum, de cele mai multe ori, când se află lângă tine, şi ea este învăpăiată de emoţie, ceea ce rosteşti tu rosteşte şi ea. Ca un ecou. Dacă ea nu este lângă tine, te rogi singur: «Tatăl nostru/ Tu care le ştii pe toate/ Şi le vezi pe toate/ Dă-mi puterea de a fi/ Un uragan de petale/ De mângâieri catifelate/ În numele iubirii tale/ Şi fă-mă să fiu/Aşa cum îţi doreşti/ Când la ceasul de taină/ Şi tu, înfiorat/te îndrăgosteşti.» Îţi poţi crea propria rugăciune. Şi chiar este bine s-o faci. Şi în ea spune-ţi cu putere dorinţa. Aşa cum o simţi tu.

**Varianta trei**

Întotdeauna, înainte de a face dragoste, dacă realmente faci pe tine de frică,

presupunând că te-ai împrietenit cu ceea ce înseamnă Yoga, faci câteva asane. Nu te speria! Yoga nu înseamnă să înjuri ori să săvârşeşti o infracţiune. Pur şi simplu îţi pregăteşti corpul şi mintea pentru un moment sacru: a face dragoste. Cel mai bine este să faci asanele care vizează centrii de energie (chakre) implicaţi în actul erotic. Şi să te concentrezi asupra lor la maximum. Nu te speria, n-ai să mori! Dimpotrivă, te vei simţi... Dar, lasă, o să vezi.

O să-ţi descriu câteva asane. Dacă vrei să ştii mai mult, cauţi. Cărţi, profesori. Toate te aşteaptă, numai să îndrăzneşti.

### *Padahastasana (postura cap-picioare)*

Respiri de câteva ori liniştit şi te apleci lent, lăsând mâinile pur şi simplu să atârne degajat. Picioarele sunt drepte. Atitudinea generală, relaxată. Tălpile sunt paralele.

Încerci să aduci mâinile cât mai jos cu putinţă, fără a te tensiona. Degetele mâinii să atingă degetele picioarelor (dacă se poate! – cu timpul, vei ajunge să aduci degetele mâinilor sub tălpi).

Te concentrezi asupra picioarelor cu ochii închişi şi-ţi imaginezi un flux de energie (*energia telurica*) urcând până în punctul aflat exact la jumătatea distanţei dintre anus şi începutul scrotului (*muladhara chakra*). Fluxul de energie urcă de-a lungul coloanei şi, prin mâini, revine în pământ. Fii cât mai relaxat cu putinţă. Păstrează picioarele drepte.

Când apare senzaţia de disconfort, ridică-te lent, foarte lent, şi nu brusca nici o clipă coloana. Respiră, ca şi în timpul asanei, liniştit, calm, de câteva ori.

Vei simţi o senzaţie extraordinar de plăcută la nivelul picioarelor, o activare (după mai mult timp de execuţie) a centrului energetic (*muladhara chakra*) şi, ceea ce te interesează şi mai mult, energizarea şi dinamizarea făpturii tale în întregime.

Nu te uita la ceas, nu te grăbi.

### *Ardha Chandrasana (postura semilunii)*

Stai în picioare, cu greutatea repartizată pe ambele picioare. Respiră liniştit.

Ridică braţele. Foarte încet, încet, începe să dai braţele pe spate şi capul pe spate, cu palmele deschise, orientate în faţă, în timp ce ochii sunt fixaţi pe vârfurile degetelor.

Progresiv, înclină partea superioară a trunchiului în spate. Derulează încet coloana vertebrală, vertebră cu vertebră, către spate, pornind de la cervicala cea mai proeminentă. Evită cât mai mult curbarea spatelui prin solicitarea regiunii lombare. Imaginează-ţi vertebrele, în această mişcare, ca un evantai care se deschide. Din ce în ce mai mult, din ce în ce mai plăcut, până la limita suportabilităţii.

Îţi vei imagina energia cosmică sub forma unui flux care coboară prin mâini – şi o vei percepe. Fluxul de energie ajunge în punctul situat imediat deasupra pubisului, *swadhistana chakra*. Punct asupra căruia te vei concentra, căci el este cel mai mult implicat în activitatea erotică.

Revino încet. Acum potenţialul tău erotic este amplificat, inhibiţiile şi spaimele înlăturate.

### *Bhujangasana (postura cobrei)*

Întinde-te pe jos. Direct pe covor sau pe o păturică special pregătită pentru astfel de preocupări. Faţa spre covor. Picioarele uşor depărtate. Relaxate, la fel ca întregul corp. Palmele aşezate simetric pe covor, cât mai aproape de umeri. Bărbia lipită de covor.

Cu sprijin în braţe, arcuieşti gradat trunchiul înapoi. Gura închisă. Capul nu stă băgat între umeri, ci e dat cât mai mult pe spate. Bazinul rămâne lipit de sol. Arcuirea se realizează foarte lent, ca în cazul tuturor asanelor. Dacă eşti rigid ca lemnul sau ai mari probleme cu coloana, procedează ca la asana dinainte, cu excepţia faptului că întreaga greutate se va sprijini pe coatele, aşezate pe covor, tot în dreptul umerilor.

În timpul execuţiei te vei concentra asupra plexului cardiac (situat în zona centrală a trunchiului, la baza inimii), unde se afla *anahata chakra*, şi asupra energiei cosmice care va pătrunde orizontal în acest punct.

Revenirea se face foarte lent. Vei simţi o dinamizare extraordinară a întregului organism, bună dispoziţie, entuziasm.

### *Supta Vajrasana*
### *(postura diamantului, realizată culcat)*

Te aşezi în genunchi, cu şezutul pe sol. Nu-i nimic dacă nu poţi în acest fel de la bun început! Pune o pernuţă sub fese, care cu timpul va fi din ce în ce mai subţire. Labele picioarelor pe lângă coapse. Muşchii coapselor relaxaţi.

Lasă-te pe spate încet, punând mai întâi un cot, apoi celălalt. Trebuie să ajungi cu spatele lipit de sol. La fel şi cu zona lombară. Mâinile în prelungirea trunchiului, cu palmele în sus.

Te concentrezi asupra plexului solar (situat în zona centrală a abdomenului, deasupra ombilicului), unde se află *manipura chakra*, şi-ţi imaginezi energia cosmică pătrunzând prin acest centru şi energizându-te puternic. Postura acţionează asupra picioarelor, dar este una dintre cele mai indicate pentru amplificarea virilităţii. Mai mult nu-ţi spun. Vei vedea de ce vei fi în stare după ce va face parte din programul tău cotidian.

Normal, revenirea se face lent.

### *Shalabasana (postura lăcustei)*

O asana nemaipomenită pentru ceea ce-ţi doreşti. Şi nu numai tu. Poate şi ea.

Te întinzi cu faţa în jos. Picioarele drepte. Braţele întinse, lipite de sol, cu pumnii strânşi, se aşază sub coapse.

Cu bărbia «înfiptă» în covor, ridici picioarele la acelaşi nivel, compresând ceafa şi sprijinindu-te în mâini. Contractă puternic musculatura lombară. Nu îndoi nici o secundă genunchii. Păstrează umerii şi bărbia în contact cu solul.

Te concentrezi asupra energiei cosmice care pătrunde prin picioare, focalizându-se în zona rădăcinii organelor genitale (*swadhistana chakra*) şi energizând puternic acest centru de forţă.

Revenirea se face lent. Vei fi plin de forţă şi jucăuş. Parol!

La sfârşitul cărţii vei mai găsi ceva. E surpriza. Dar ceea ce vei găsi vei face *în afara* asanelor de mai sus. Cu acest program minimal, crede-mă, totul va fi ca pe roate, încearcă, n-o să-ţi pară rău!

## Varianta patru

Faci un exerciţiu de meditaţie. O să-i spunem *Trandafirul de aur*. E foarte simplu şi eficient.

Te întinzi pe covor. Respiri calm de câteva ori. Închizi ochii.

Îţi imaginezi că pui o sămânţă de trandafir sub buric. Acolo, în interior, el, trandafirul de aur, începe să crească. Rădăcinile, numeroase şi puternice, coboară. Lujerul urcă în piept şi, în dreptul inimii, înfloreşte. Este de o frumuseţe inegalabilă. Emană o lumină blândă galben-aurie. Lumina îţi scaldă interiorul. Fiecare parte a corpului tău. Lumina aceasta poate fi orice îţi doreşti: forţă, energie, sănătate, bucurie, curaj etc.

Când simţi că ceea ce ţi-ai dorit ţi-a dat liniştea necesară, readuci trandafirul la nivel de sămânţă, pe care o laşi acolo, sub buric. Roteşti încheieturile mâinilor şi picioarelor, deschizi ochii şi... gata. Aceasta este meditaţia cu Trandafirul de aur.

## Varianta cinci

Ca să înţelegi cu ambele emisfere ale creierului această variantă, o să-ţi spun o poveste.

Se spune că undeva, departe, fiinţa un mare învăţător. Era budist. Nu ţin minte cum îl chema pentru că am citit de mult istorioara asta. Probabil în Osho. Şi învăţătorul, adică Maestrul, avea o doctrină complicată. Da, complicată tare. El făcea un singur lucru: râdea. Se zvonea, pe unde avea să meargă, că, dragă doamne, vine Maestrul, şi lumea, ţuşti, se strângea să audă, să se lumineze la minte. Şi Maestrul venea şi începea să râdă. La început oamenii se uitau unii la alţii, întrebându-se din ochi dacă Maestrul e în toate minţile. Şi pe urmă începeau să râdă şi ei. Râdea Maestrul de se scuturau toate ce-l acopereau, dar oamenii şi discipolii râdeau şi mai şi. Dacă aşa, din întâmplare, îi trecea prin minte cuiva să-l întrebe ceva, Maestrul se uita la el şi pufnea în râs. Şi începea să râdă şi curiosul. Toţi râdeau de se cocoşau şi pe urmă se simţeau tare bine.

E nemaipomenit să poţi râde, chiar cu lacrimi, înainte de a face dragoste. Ba chiar şi în timp ce faci dragoste!

## Varianta şase

Iei un casetofon. Introduci o casetă nouă. Îţi înregistrezi un text, ca acesta care urmează, şi pe urmă asculţi caseta. De câte ori vrei. Iată şi textul care, repet, este doar o sugestie:

Alege-ţi poziţia cea mai comodă... respiră liniştit, calm... concentrează-te asupra senzaţiilor pe care le ai acum şi aici... în mâini, picioare, trunchi... peste tot... relaxează-te... şi aminteşte-ţi o întâmplare fericită din viaţa ta... luminoasă, plină de bucurie... când ai simţit ceva cu totul şi cu totul deosebit... percepe sentimentele care te invadează, bucură-te de ele... şi pe măsură ce simţi şi mai adânc bucuria, te relaxezi şi mai bine, te simţi şi mai bine... la fel ca în viaţa ta sexuală... când doreşti să te simţi nemaipomenit, să atingi culmile plăcerii... se întâmplă uneori ca dorinţa de-a ajunge la tot ce este mai frumos şi mai plăcut să fie atât de puternică... încât rămâne o simplă dorinţă... sau se întrerupe... ceea ce ţi se întâmplă este întotdeauna o ruptură faţă de ceea ce trăieşti atât de intens în prezent... îţi doreşti atât de mult plăcerea, te gândeşti

atât de intens la ea... încât te decuplezi de ceea ce faci... şi ratezi... dar a face dragoste înseamnă mult mai mult decât plăcerea de a ajunge la capăt... a face dragoste înseamnă a fi în contact cu celălalt, a fi în intimitate, a te bucura de respiraţia şi mireasma celuilalt, a simţi împletirea degetelor... şi nu, în mod obligatoriu, să închei victorios... a face dragoste înseamnă mai puţin a face performanţă... ci mai degrabă încântare, bucurie... a face dragoste e mai curând a aluneca vrăjit pe un tobogan care nu se mai termină... şi cu cât este mai lungă lunecarea, ca durată, cu atât creşte încrederea în tine... şi în partenera ta... cu cât plăcerea de a atinge, a mirosi, a auzi creşte în intensitate, cu atât te simţi mai liber, mai descătuşat, mai entuziast, mai fericit... şi cu cât te grăbeşti mai puţin, cu atât plăcerea intimităţii creşte şi însăşi plăcerea capătă nuanţe pe care nu le vei întâlni niciodată... poţi să te bucuri şi mai mult de frumuseţea partenerei tale... cu cât simţi mai puţin nevoia de performanţă, cu atât totul se va petrece mai firesc... menţine ritmul... bucură-te de mişcare... bucură-te de toate lucrurile simple din preajma ta, căci toate îţi amplifică fericirea interioară... care este izvorul iubirii tale împărtăşite acum şi aici cu partenera ta... poate că pasiunea de altădată este acum ca un foc liniştit sau ca un râu calm... dar faptul că te armonizezi atât de profund cu partenera ta este un lucru extraordinar... este semnul unei iubiri atât de deosebite... şi cu cât te bucuri mai mult de dragostea care te face atât de senin, de împăcat, cu atât mai mult starea stresantă dispare... şi cu atât mai mult eşti într-o formă ca-n anii tăi cei mai buni... ceea ce înseamnă că vei avea o viaţă lungă, o sănătate nemaipomenită... acum şi aici eşti liber să savurezi dulceaţa fiecărei clipe, să te bucuri de viaţă... căci viaţa nu este o provocare... ci o sărbătoare în care tu te scalzi şi te bucuri, te împlineşti... dăruieşti şi primeşti... aşa cum tot ceea ce este în jurul tău dăruieşte şi primeşte neîncetat.

### Varianta şapte

Suntem în plin *taoism*. Un exerciţiu de respiraţie, numit *exerciţiul broaştei ţestoase*, unul pentru părţile inferioare ale corpului şi organele sexuale, câteva exerciţii pentru spate şi abdomen.

### *Exerciţiul broaştei ţestoase*

Ca să înţelegi de ce se cheamă aşa, ascultă mai întâi o poveste.

Se spune că în timpul unui război o familie s-a retras în munţi şi s-a ascuns într-o peşteră. Într-o zi, muntele în care era săpată peştera s-a prăbuşit. Cei din peşteră au încercat să iasă. Zadarnic. Au rămas prizonierii muntelui. S-au rugat zeilor şi au început să aştepte. Sperau ca cineva să-i găsească într-o bună zi. Se rugau şi aşteptau şi proviziile lor scădeau. Moartea ajunsese prin preajmă. Dar nu găsise încă poarta de intrare.

Într-o zi însă au descoperit, printre pietre, o broască ţestoasă. Stătea nemişcată, ai fi putut spune că este şi ea o piatră. O priveau toţi şi nu înţelegeau cum de vietatea asta putea să trăiască. Şi cine ştie de când! Vietatea, broasca ţestoasă, făcea doar două mişcări: îşi scotea capul din carapace, îşi retrăgea capul în carapace. Din când în când se oprea. Scotea limba şi «ştergea» câte o picătură de apă care cădea de undeva, de sus. Asta era tot ce mânca.

Şi a venit ziua când proviziile de hrană ale oamenilor s-au sfârşit. Foamea le rodea măruntaiele. Moartea bătea cu toiagul pe undeva pe-aproape. Şi atunci,

cu toţii, au început să imite mişcările broaştei ţestoase. Gândeau că, aidoma ei, vor supravieţui.

După un timp, cineva a ajuns prin partea aceea a muntelui. A dat la o parte bolovanii uriaşi care acopereau gura peşterii. Spectrali, înaintea salvatorului au apărut membrii familiei care supravieţuiseră. Consultându-se arhivele s-a aflat că trecuseră opt sute de ani! Astfel, lumea a aflat că imitând mişcările broaştei ţestoase, doar cu câteva picături de apă, oamenii pot supravieţui sute de ani...

Exerciţiul, însă, merită făcut. Poate fi executat în picioare sau aşezat ori de câte ori simţim o tensiune în regiunea gâtului, a spatelui sau umerilor. Eşecurile, de orice natură ar fi, sau rememorarea lor tensionează regiunea amintită. Ghici, ghicitoarea mea: cât de mare este plăcerea unei persoane care face dragoste, atât cât face, atunci când jumătate de corp este înţepenită şi nu-ţi poţi lua gândul de la durerile sau blocajele pricinuite de ea?

Exerciţiul se face în doi timpi în felul următor:

1. Se apleacă bărbia în piept. Lent. Se inspiră lent. Umerii puţin rotunjiţi.
2. Se lasă încet capul pe spate, cât mai mult, expirând uşor. Bărbia trasă în sus, gâtul întins. Umerii se ridică simultan ca şi cum ar vrea să atingă urechile.

Exerciţiul se face cu ochii închişi sau privind o sursă de lumină nu prea puternică. Corpul rămâne relaxat. Pumnii se ţin strânşi, cu degetul mare sub celelalte degete. De regulă mişcările sunt lente, persoana concentrându-se asupra exerciţiului şi numai asupra lui.

### *Exerciţiu pentru părţile inferioare ale corpului şi organele sexuale*

Bătrâneţea înseamnă senzaţie de frig, mai ales în picioare, înţepenirea articulaţiilor şi absenţa energiei sexuale. Dar bătrâneţea poate apărea la orice vârstă. Senzaţia de frig, rigiditatea corporală şi lipsa apetitului sexual reprezintă avertismente serioase că suntem în pragul unor pierderi semnificative. Exerciţiul pe care-l vei executa înseamnă pur şi simplu regăsirea tinereţii. El activează circulaţia la nivelul trenului inferior, ca şi în organele situate în abdomen. Efectuarea lui stimulează pătrunderea energiei direct în organele sexuale (de unde şi rezolvarea multor probleme localizate aici). Se execută astfel:

1. te aşezi pe sol; îndoi genunchii şi apropii tălpile până se lipesc una de cealaltă;
2. freci tălpile una de alta până se încălzesc;
3. freci degetele de la picioare cu mâinile până se încălzesc bine;
4. tragi călcâiele până în regiunea inghinală;
5. apeşi cu coatele pe coapse şi, în timp ce ţii cu mâinile degetele de la picioare, împingi genunchii cât mai aproape de pământ; muşchii picioarelor sunt relaxaţi;
6. masezi cu palmele interiorul coapselor, genunchilor şi regiunii inghinale;
7. repeţi masajul de şapte ori;
8. loveşti cu pumnii, uşor, interiorul coapselor.

### *Câteva exerciţii pentru spate şi abdomen*

Abdomenul şi spatele sunt indicatori ai forţei sexuale. Ai abdomen puternic şi

spate puternic (în special zona inferioară), ai plăceri sexuale pe măsură. Dacă nu crezi, testează-te. Indiferent de rezultatele testului, e bine să te preocupi de părţile corpului care oferă cheia plăcerii tale.

*Exerciţiul unu*. Întins la sol, pe spate. Picioarele ridicate la un unghi de 90° cu solul. Coboară picioarele lent, alternativ, dreapta, stânga, la un unghi de 45° cu solul. De 36 de ori. Dacă eşti singur. Cu partenera există următoarea variantă:

Întins la sol. Pe spate. Partenera stă în picioare în dreptul capului. Ridici picioarele la un unghi de 90° cu solul. Partenera împinge picioarele cu forţă către sol la 45° dreapta, stânga. Încordezi bine muşchii abdominali şi frânezi cât poţi de mult viteza picioarelor, astfel încât să ajungi foarte lent la sol.

*Exerciţiul doi*. Întins la sol, pe spate. Mâinile la ceafa. Ridici trunchiul la 45°. Spatele drept. Rămâi aşa, la început 15 secunde, apoi măreşti timpul. Revenire. Repeţi exerciţiul de 16 ori. Gata. Te relaxezi.

*Exerciţiul trei*. Întins la sol, pe abdomen. Mâinile la spate (iar în altă variantă la ceafa). Ridici trunchiul cât poţi de mult. Abdomenul rămâne în contact cu solul. Rămâi cât îţi permiţi de mult. Apoi revii lent. Repeţi exerciţiul de opt ori. În final te relaxezi.

*Exerciţiul patru*. Stai pe un scaun fără spătar sau pe jos. Mâinile pe genunchi. Apleci trunchiul în spate la un unghi de 45° cu solul. Rămâi aşa. La început mai puţin timp, apoi mai mult. Faci exerciţiul acesta de cât mai multe ori în cursul fiecărei zile. Măcar de o sută de ori zilnic!

## Avertisment

Există în mintea multora, deci probabil şi în a ta, expresia «soldatul moare», «regele moare» în momentul cel mai frumos. Sau moare când îi era ei lumea mai dragă. Ştii despre care «soldat» vorbim.

Mai bine încearcă aşa. Spune-ţi că «soldatul simte nevoia să se odihnească puţin» sau că «regele se retrage pentru odihnă». Chiar şi terapeutului tău trebuie să-i spui asta dacă îţi este greu să fii o persoană constantă sau dacă îţi dai seama că vechile imagini şi sintagme nu te părăsesc de bunăvoie.

## Noaptea orgasmului tău

Ca să fie aşa cum îl visezi, şi nu cum îţi cade în cărţi, încă puţină fiziologie de buzunar nu-ţi strică. Ba, dimpotrivă, te poate face atât de fericit! Dacă ţii minte ceea ce urmează, vei înţelege şi mai bine rostul exerciţiilor din cuprinsul cărţii. Şi vei simţi efectele lor. Şi aceste efecte le vei putea cuantifica. Pentru că vor exista zile şi nopţi de iubire, de plăcere, de bucurie, de armonie, de vis...

Totul se petrece cam aşa. Nu sistemul nervos central (SNC), despre care toată lumea ştie şi vorbeşte şi-şi dă cu părerea, este esenţial pentru viaţă erotică, ci *sistemul nervos vegetativ*. Pentru că plăcerea cea mai profundă, care ne apropie de extaz, care ne face uneori să ne dorim o viaţă nesfârşită, este logodită cu *relaxarea*. Or, dacă ştii câteva lucruri despre sistemul cu pricina... eşti, cu adevărat, într-o poveste care miroase a mere culese de îngeri.

Deci există unele funcţii ale organismului care sunt reglate de sistemul nervos vegetativ. De pildă, activitatea cardiacă sau digestivă. Sistemul nervos vegetativ are două componente. Gemene. Total diferite. Antagonice şi independente. O geamănă este sistemul nervos *simpatic*. Exact aşa îi spune! Care intră în acţiune când un pericol serios bate în geamul fiinţei. Şi îţi

mobilizează energia în forme extreme: te pune ori să lupţi, ori să fugi. Gândeşte-te la retragerile «glorioase» ale bărbaţilor din faţa femeilor. Când dau explicaţii sau nu le mai dau şi... gonesc ca disperaţii către alte fapte memorabile! De fapt, nici femeile nu sunt lipsite de astfel de reacţii. Oricum, când eşti pus pe *luptă* sau pe *fugă*, cu tine se întâmplă ceva. Semnificativ, îţi creşte tensiunea, ţi se accelerează respiraţia, inima îţi bate de crezi că a luat-o la galop, iar pupilele... Dacă cineva te-ar fotografia sau te-ar filma, nu ţi-ar veni să crezi cum arăţi!

Dar ceea ce e cu adevărat... catastrofal este că sângele, instantaneu, se scurge către extreme. Mai bine spus în membre, încălzindu-le. Teama şi chiar anxietatea (teama fără un obiect precis) îţi alungă sângele din centrul organismului. Iar când doreşti să faci dragoste, oare mai importante sunt mâinile şi picioarele sau structurile anatomice reproductive (organele genitale)?

Ştii care este partea cea mai tristă a problemei, analizată şi explicată de specialişti? Că, din cauza vieţii stresante, sistemul nervos simpatic acţionează ca la balamuc şi când ţi-e lumea mai dragă. Nu numai când apare un pericol real, ci şi când vorbeşti în faţa a sute de persoane, când dormi, când faci dragoste...

Cealaltă geamănă, pe nume sistemul nervos *parasimpatic*, răspunde de funcţia de conservare a energiei organismului. Ea încetineşte ritmurile de funcţionare ale organismului. De exemplu, pe durata digestiei. Când geamăna este cu tine şi te iubeşte, te simţi o persoană adânc relaxată. Şi chiar fericită.

După cum se vede, o geamănă se mişcă incredibil de repede, iar cealaltă e ca o apă liniştită. Fiind gemene, ele se simt una pe cealaltă şi, ştiind acest lucru, o să-ţi vină mai uşor s-o îmblânzeşti pe geamăna pusă mai tot timpul pe căutat nod în papură *cu ajutorul celeilalte*. Iar pentru asta vei folosi tot felul de exerciţii despre care tocmai ai învăţat. Şi vei mai învăţa.

A face dragoste aproape perfect înseamnă nu numai să ai cunoştinţe, să visezi figuri sexuale, să-ţi imaginezi locuri îndepărtate numai bune ca să te simţi ca în paradis, ci şi să cunoşti tehnici de meditaţie, exerciţii de relaxare. Pentru a fi fericit. Şi a te simţi în palmele Lui.

## Puţin despre gland, şi gata

Era să sar peste el, micuţul! – micuţ, dar atât de important pentru nevinovata ta plăcere sexuală. Pentru că, la urma urmei, el, capul penisului, e ca un primar care umblă prin lume şi realizează legături culturale. Păcat că este prea puţin «dotat» pentru ceea ce face.

Culoarea lui e scandaloasă! Nu tu o culoare de seară, nu tu o nuanţă de dimineaţă! Perceput mai degrabă în exerciţiul funcţiunii, glandul are o tentă roşiatic-violacee care-l deosebeşte, cu siguranţă, de morcov, dar îl apropie, şi nu numai la nivel coloristic, de structura anatomică reproductivă feminină, vulva. Însă ca «dotare», cum spuneam, prea puţin pentru isprăvi demne de cronici! Afară de meatul urinar (deschizătura din vârful penisului) şi corona, o structură ca o coroană de la baza lui, nimic spectaculos.

Dar... există un dar. De ce crezi că bărbaţii sunt ca beţi după sexul oral? Aşa, ca să se afle în treabă? Să se mândrească la o bere cu ultima senzaţie, nebună, nu altceva, pe care au avut-o la ultima întâlnire? Nu. Nu din aceste motive. Ci pentru simplul fapt că aici, în gland, în profunzime, spun specialiştii, se află *corpusculi speciali senzitivi ai plăcerii*. Să mai adaug un adevăr pe care îl

simţi... pe propriul gland, acela că aici se află milioane de terminaţii nervoase! Ca şi în regiunea frenului (locul în care prepuţul, despre care îţi voi spune imediat, se «leagă» de penis), ca şi pe faţa internă a prepuţului (despre care vei afla imediat câteva lucruri interesante şi practice).

Îţi dai seama ce se întâmplă în creierul tău de reptilă când limba, această structură nesexuală, atinge mai în glumă, mai în serios glandul? Dar când atinge prepuţul, acolo unde spuneam? Dar frenul? Dacă nimereşti peste o limbă instruită... da, nu râde, o limbă instruită... În culturile orientale, pentru a ajunge la amorul ca artă şi ca plăcere, părţi nesexuale ale corpului, dar investite sexual, sunt pregătite, *instruite* să se mişte într-un anume fel. Tocmai pentru ca celălalt să guste din ceea ce doar zeii au dreptul să guste sau să simtă ceea ce doar fiinţele supramundane au dreptul să simtă. Pentru că arunci este ca şi cum te-ai risipi şi ai dispărea într-un univers prietenos care te-a ivit şi te aşteaptă. Ca să se bucure de tine şi de bucuria pe care numai tu ai putut-o trăi într-un anume fel...

Uite, îmi vine în minte o poveste. Nu ştiu dacă este întocmai cum ţi-o redau, nu ştiu dacă după atâta vreme nu am adăugat şi eu câte ceva. Dar ceea ce ştiu, cu siguranţă, şi o să ştii şi tu după ce vei fi în pielea acestei poveşti, este că plăcerea de dincolo de omenesc, pe care toţi ne-o dorim, rămâne întotdeauna îngemănată cu dorinţa de a te topi, pur şi simplu, de a nu mai fi.

## O poveste despre cum se pictează un tablou

Se spune că undeva, în China străveche, domnea un împărat tare puternic, dar trufaş. Supuşii erau mulţumiţi, ţara era bogată şi la hotare era linişte. Ca toţi împăraţii, avea în jurul său sfetnici de taină, înţelepţi, generali, neveste, concubine, codoaşe, artişti, saltimbanci şi câte şi mai câte. Era convins că ştie totul şi că nu va muri niciodată.

Sigur că, în afară de a-şi pune sigiliul pe tot felul de documente parfumate, împăratul acesta îi asculta pe unii şi pe alţii care i se plângeau sau care pur şi simplu îi povesteau. Şi a aflat el că în împărăţie există un pictor cum nicăieri nu mai există, un pictor divin. Şi a simţit împăratul că sângele începe să-i fiarbă în vine. Întrebaţi, oamenii lui de încredere i-au spus că nu au nici o pânză aparţinând Maestrului. Sângele împăratului a început să dea în clocot. Dar era împărat, ştia totul, credea că este nemuritor şi, dincolo de trufia lui, fiind şi el artist, îl înţelegea pe Maestru. I-a trimis vorbă meşteşugită că s-ar bucura nespus dacă ar veni la curte să-i facă un tablou. Maestrul i-a răspuns că mai mare bucurie pentru el nu există, dar nu poate crede în vorba trimişilor, însă dacă ar vorbi cu însuşi împăratul, ar fi sigur că înţelege care îi este voia şi ar împlini-o.

Mândru împăratul, mândru şi Maestrul. Aşa ceva nu i se mai întâmplase împăratului. Sângele lui s-a învolburat mai tare, dar împăratul ştia totul şi ştia că un artist atât de mare este iubit şi de zei. Şi atunci, cu alai împărătesc, a pornit spre casa Maestrului. Acesta locuia pe un vârf de munte, avea plete albe, mustăţi albe, dar privirea lui sclipea ca lumina diamantelor şi, în ciuda bătrâneţii, se mişca agil ca o felină. I-a plăcut împăratului.

Au stat ei în căsuţa Maestrului şi au vorbit vreme fără şir. Şi când vorbele ce trebuiau spuse s-au spus, când aştrii au fost favorabili, împăratul şi Maestrul au coborât, cu tot alaiul, la curte. Şi ajunşi la curte, împăratul, care le ştia pe toate şi se credea nemuritor, i-a spus Maestrului să-i facă un tablou. Dacă o să-i placă, i-a spus, va fi răsplătit împărăteşte şi se va întoarce în căsuţa lui de pe

vârful muntelui, iar dacă nu, îşi va găsi moartea. Pentru a face tabloul are la dispoziţie un an. În acest răstimp i se vor îndeplini toate dorinţele omeneşti şi, bineînţeles, toate dorinţele legate de arta lui.

S-a retras împăratul în văzduhul puterii lui, a rămas Maestrul în imperiul gândurilor lui. Iar oamenii împăratului îi pândeau fiece mişcare, pe care o povesteau celui care ştia totul şi se credea nemuritor.

Într-o zi îi spuneau cam aşa: «O, fiu al Cerului, de câtva timp Maestrul merge prin grădini, culege fructe, le mângâie, le sărută şi le mănâncă. Până nu mai poate. Pe urmă se aşază pe iarbă, închide ochii şi stă. Ca o stană de piatră.» împăratul asculta şi întreba cât timp a mai rămas până trebuie să sfârşească tabloul. Şi pe urmă îşi vedea de treburile lui, ca şi cum nu l-ar fi interesat Maestrul şi tabloul lui. După o vreme, iar veneau oamenii şi-i spuneau: «O, fiu al Bolţii Luminate, Maestrul stă numai cu femei. Alege una dintre cele mai frumoase şi o mângâie atât de încet de parcă ar atinge cu pensonul o pânză de mătase. Ia alta şi-i sărută sinii şi până dispare luna de pe cer se joacă plin de bucurie cu ei. Se furişează cu alta în camerele tale, o dezbracă, o întinde pe pat şi îi sărută şi linge perla purpurie de se cutremură aripa palatului de extazul femeii. Alteia, după ce o pune să meargă într-o cadă cu miere, îi linge tălpile şi degetele de la picioare de gemetele fericitei sunt trecute în cronici. Pe urmă închide ochii, se aşază şi stă.» Împăratul, ca întotdeauna, asculta şi apoi întreba cât timp a mai rămas până avea să sfârşească tabloul.

În altă zi, oarecum nedumeriţi, pândarii-povestitori spuneau că Maestrul de mai multe săptămâni merge prin pădure, mângâie copacii şi le vorbeşte, se lipeşte de ei, ascultă şuierul vântului când trece printre ramuri, ascultă cum cad frunzele, miroase depărtările şi iarba, şi pământul şi pe urmă se aşază şi stă. Neclintit, împăratul, ca şi în alte daţi, asculta liniştit şi apoi punea aceeaşi întrebare.

Timpul a trecut şi în ultima zi, după ce soarele a apus, Maestrul s-a retras cu una dintre femei, muza lui, iubita lui sau ce-o fi fost, într-o cameră. Şi acolo, au spus pândarii-povestitori, care aveau găuri în toţi pereţii, s-au iubit. Cum numai Maestrul ştia. Şi pe urmă femeia-zeiţă sau muză sau ce-o fi fost s-a retras discret, printr-o uşiţă secretă. Maestrul s-a aşezat şi a stat cu ochii închişi, neclintit, o vreme. Şi nu cu mult timp înainte ca anul să se încheie şi gongul să bată, Maestrul a venit în faţa împăratului.

Era senin şi privirile lui străluceau ca lumina diamantelor. Şi-a scos sticluţele cu tuşuri de toate culorile, a desfăşurat un sul de mătase la picioarele împăratului, l-a atins cu obrazul, l-a mângâiat cu buzele, a luat o pensulă fină şi a început să lucreze. Dar atât de repede, atât de precis, atât de inspirat! Şi cu o clipă înainte ca gongul să marcheze anul, Maestrul a sfârşit tabloul.

Era un peisaj de o frumuseţe magică. Totul era aşa de proaspăt şi de curat, atât de plin de viaţă, atât de cristalin. Peisajul emana o lumină divină şi chiar în mijloc avea o cărare aurie ce părea neatinsă de piciorul omenesc sau de pana rătăcită, desprinsă din aripa vreunei păsări. Împăratul şi curtenii priveau muţi de admiraţie şi păreau că, în sfârşit, descoperiseră ce îşi doreau, dar nu puteau numi acel lucru pentru că nu-l ştiau.

Maestrul a pus pensula jos, lângă tuşurile lui fermecate, a intrat în tablou şi a început să meargă pe cărarea aurie. Din ce în ce mai repede. Şi până să se dumirească cei din jur, chiar şi împăratul care le ştia pe toate şi se credea nemuritor, Maestrul s-a făcut nevăzut.

Împăratul a luat sulul de mătase, l-a rulat cu mâinile lui, l-a dus el însuşi în iatacul său. Obişnuia să-l privească ore în şir, nu înainte de a-l atinge cu

obrazul, de a-l mângâia cu buzele. Povestea spune că, într-o zi, împăratul pur şi simplu a dispărut.

Mai mult despre gland nu-ţi spun pentru că vei afla singur citind în dreapta şi în stânga. Despre altceva trebuie să-ţi spun.

## Prepuţul şi frenul

Unul dintre miile de prieteni îmi scrie cam aşa:
«Am 19 ani. Am şi eu o neclaritate şi sper să mă ajuţi. Pe partea dorsală a penisului am o pieliţă care uneşte glandul cu corpul penisului. Din câte ştiu eu, acea pieliţă ar fi trebuit să se rupă la primul contact sexual, dar, deşi am făcut dragoste de nenumărate ori până acum, pieliţa nu mi s-a rupt. Trebuie cumva să apelez la un doctor care să mă ajute să rezolv problema?»
«Pieliţa» de care vorbeşte tânărul în scrisoare, cea care uneşte glandul cu corpul penisului, este frenul sau, popular, «aţa». Şi, crede-mă, scrisoarea aceasta ne păstrează în harta seriosului. Nu glumesc! Pentru că în altele unii întrebau cum să scape singuri de «aţă». Ca şi cum ar fi trebuit să scape de-o grijă. S-o taie, s-o rupă? Tot aşa, ştiau sau auziseră ei că dacă îţi începi viaţa sexuală aţa trebuie să se rupă. Le-am spus că uneori sursa este vreo femeie care, în sfârşit, după ani de umilinţă, se răzbună. Există femei care fac tot posibilul să «dezvirgineze» bărbaţii. Durerea este un excitant teribil. Mai ales când te hrăneşti cu durerea pe care o produci altuia, dar pe care o ştii, pentru că ai trecut prin ea şi te-ai simţit un mic animal părăsit şi neiubit de nimeni.
Tânărul din scrisoare doreşte, dacă n-are de ales, să se dea pe mâinile medicilor, neştiind că este victima unor opinii. Ce-ar face dacă ar auzi că *se spune* despre cei cu frenul secţionat (adică circumcişi) că au potenţialul sexual diminuat, erecţii slabe etc.? În esenţă, începutul vieţii sexuale este marcat, la majoritatea fetelor, de o sângerare, datorită ruperii himenului. La bărbaţi acest început, din punct de vedere anatomic sau fizic, nu se consemnează nicăieri. Rămâne doar în memorie. Circumcizia, adică îndepărtarea chirurgicală a *prepuţului*, cuta de piele care acoperă glandul, e altceva. Ea se face din motive de igienă sau religioase, dacă se face, de timpuriu. Unii dintre semnatarii scrisorilor sunt cu siguranţă persoane care au întâlnit circumcişi ce s-au prezentat drept... victime ale începuturilor vieţii sexuale. Totuşi prepuţul e important, pentru că el protejează. Este teaca de piele a sublimului jungher!

## Un mesaj despre testicule, cu drag. Bebe

Numeşte-le cum vrei: biluţe, boaşe, ouă, familie, testicule sau, pe româneşte, coaie. E dreptul tău să le numeşti aşa. Dacă vrei altfel... super! Te rog foloseşte adresa de la sfârşitul cărţii şi scrie-mi. Oricum le vei numi, ele fac parte din viaţa reală mai ceva decât creierul.
O să spui că nu-s întreg la minte de spun asta. Nu te contrazic, dar... gândeşte-te. I-ai văzut pe fotbalişti când fac zid la o lovitură şi stau cu faţa? Îşi apără vreunul nasul? Nici pomeneală! Îşi apără testiculele. Pentru că sunt... puncte vitale. Şocul pe care-l ai la lovirea lor puternică îţi poate provoca moartea, în artele marţiale e important să ştii să-ţi protejezi testiculele. Ştii; scapi, nu ştii, pătimeşti. Ai văzut vreodată o persoană întinsă la pământ în timp ce alta o loveşte puternic cu călcâiele în călcâie? Da? Atunci află că persoana întinsă a fost lovită în testicule, iar persoana care o loveşte în călcâie cu

propriile călcâie şi cât mai tare cu putinţă este... vindecătorul. Pentru că, în viziunea orientală, centrul sexual se proiectează în călcâi şi loviturile aplicate detensionează biluţele lovite. Dar ai văzut vreodată două persoane spate-n spate care-şi împletesc mâinile, după care una e ridicată de cealaltă în spate şi îşi bălăngăne picioarele într-o totală relaxare? Ştii de ce? Pentru că persoana ridicată în spate a fost lovită în testicule şi prin metoda de mai sus testiculele se detensionează. Ei uite că acum, dacă ţi se întâmplă ceva, ştii ce să faci. Dacă mai poţi gândi. Ceri ajutorul oricărei persoane aflate în preajmă şi o rogi să aplice una dintre cele două metode.

Aici, în cartea pe care o citeşti, nu mă interesează propriu-zis testiculele, ci... cum să ai grijă de ele ca să faci dragoste aproape perfect. Şi să nu te mai sperii. Un tânăr îmi scria, îngrozit, că a constatat că testiculele lui nu sunt identice ca mărime, că au altă temperatură ca temperatura corpului, că sunt plasate la înălţimi diferite. Şi dacă e normal să fie aşa, că el vrea să meargă la un chirurg să corecteze greşelile. I-am răspuns că totul este în regulă. Testiculele sunt aşa prin voinţa Creatorului. Dar cel mai important lucru este ca temperatura lor să fie întotdeauna *mai mică* decât a corpului.

Pentru că în afară de faptul că «ouţele» acestea sunt o fantastică fabrică de spermatozoizi, ele produc testosteronul. Adică hormonul masculin. Şi după cum «stai» cu hormonul cu pricina, mai ai sau nu «căutare pe piaţă». Pasivitatea, lenea, lipsa de mişcare, de activităţi fizice au darul de a diminua producţia de testosteron. Urmarea firească? Faci dragoste din ce în ce mai puţin sau, dacă faci, rămâi nemulţumit de propriile performanţe. Nu mai spun de parteneră!

Testosteronul este produs de «fabrica» testiculelor mai ales dimineaţa şi, până la miezul nopţii, cantitatea scade la o treime. Aşa se şi explică, ştiinţific, faptul că bărbaţii îşi doresc să facă dragoste dimineaţa, în timp ce femeile nu. Aici bărbaţii sunt tari în argumente şi o ţin pe-a lor. Şi bine fac. Dar devin, de-a lungul vieţii, puţin inconsecvenţi. Când? Cam pe la 40 de ani. Atunci bărbatul intră în criză.

Bărbatul la 40 de ani e un pericol. Arată bine, ştie ce vrea, are suport financiar, iar gurile rele spun că e superpotent. Dovada? Îşi aleg partenere mult mai tinere, În jur de 20 de ani! Numai că în timp ce prin alegerile făcute sugerează o formă sexuală de invidiat, ştiinţa zice altfel. Zice că producţia de testosteron îşi atinge vârful în jurul vârstei de 20 de ani şi pe urmă scade constant. Aşa că, la 40 de ani... funcţionează mitul. La vârsta respectivă bărbatul se vrea un «educator» în arta iubirii, un protector. El vrea acum să «formeze» şi chiar ştie cum s-o facă. Are şi timp, are şi bani, are şi puterea de a distinge între obligaţie şi plăcere. Plăcere despre care ştia şi mai demult. Dar nu îndrăznea. Sau îndrăznea pe furiş.

Pe de altă parte, inconştient el fuge de o parteneră de vârsta apropiată, îşi găseşte justificări în actele de separaţie, când dispare, pleacă de-acasă, dar adevărul este că între 30 şi 40 de ani femeia are un potenţial erotic uriaş, în această scurtă perioadă, bărbatul şi femeia sunt puternic defazaţi ca potenţial erotic şi ca resurse hormonale. Parcă presimţind că îl aşteaptă o perioadă grea, bărbatul «migrează», potrivit mitului cum că «bărbatul la 40 de ani are o amantă sau o soţie de 20». El părăseşte vechiul cuplu, pregătindu-se să moară «în plină glorie» sexuală. Pentru astfel de bărbaţi care sunt şi vor fi, să bem un pahar de vin, că-i tare grea încercarea.

De unde am pornit şi unde am ajuns! Spuneam că pentru testicule temperatura este cea mai importantă. Acum, în timp ce scriu, îmi trec prin minte imagini cu bărbaţi pe care-i cunosc şi care sunt tot timpul nervoşi şi

nemulţumiţi. Caută nod în papură oriunde. Crezi că au probleme la serviciu, dar adevărata cauză este... temperatura testiculelor. Care, cum spuneam, dacă nu este mai scăzută decât a corpului, compromite întreaga «producţie» de spermatozoizi, ca şi pe aceea de testosteron. Şi atunci se recomandă, ca remediu la nervozitate, să se răcorească testiculele! E o chestie pe care ar trebui s-o verifice toţi bărbaţii, pentru că are suport ştiinţific. Şi s-o invoce şi femeile când constată că bărbaţii lor sunt prea nervoşi.

Interesant este că unele persoane masculine îşi răcoresc tâmplele sau îşi pun şervete calde pe ceafa când se înfurie. Dar, dacă observi discret comportamentul masculin în timpul căldurilor, vei vedea că bărbaţii, când se reped la duş sau în baie, sunt preocupaţi în primul rând să-şi răcorească testiculele. Soluţia este valabilă şi pentru persoanele care stau foarte mult în faţa calculatorului. Sau care stau foarte mult timp în şedinţe. Pe de altă parte, cum o temperatură ridicată a testiculelor ucide spermatozoizii, răcorirea lor cât se poate de des vă asigură chiar şi... o viaţă de cuplu liniştită.

Problema este că testiculele nu stau la vedere ca nasturii. Sunt situaţi în burse (scrot). Dacă-i cald, scrotul este relaxat, bine merci, dar dacă e frig se contractă şi se apropie de corp. Acelaşi lucru ţi se poate întâmpla dacă eşti încordat sau excitat. Ideal ar fi ca atunci când îţi doreşti să faci dragoste să ai în vedere faptul că supraexcitarea ori încordarea determinată de anxietate sau frică acţionează în egală măsură şi asupra penisului, şi asupra testiculelor. Aşa că o parte din preludiu este necesar să fie dedicată... *relaxării testiculelor*. O tehnică pe care bine ar fi ca toate femeile s-o ştie, nu-i musai s-o şi folosească, este stimularea simultană a penisului şi testiculelor.

### Salvarea, salvarea: tehnica dublă

O posibilitate ar fi stimularea orală a testiculelor concomitent cu stimularea manuală a penisului. O altă posibilitate ar fi stimularea orală a penisului concomitent cu stimularea manuală uşoară, tandră a testiculelor. Stimulare *uşoară şi tandră* pentru că testiculele sunt foarte sensibile. Nu mai spun scrotul, în acele momente. Folosirea acestei tehnici duble este de mare ajutor bărbaţilor aflaţi în dificultate. Mai ales de erecţie.

### Vorbim de testicule, dar ne legăm de erecţie. Atenţie la înnămolire!

Da, şi tocmai dintr-un motiv pe care mulţi îl scapă din vedere. Privite ca «anexe decorative», testiculele sunt omise din alchimia actului erotic, de multe ori şi din a preludiului. Totuşi, există un totuşi, pentru mulţi bărbaţi preludiul înseamnă în primul rând o atenţie deosebită acordată testiculelor. Fetelor, nu staţi şi verificaţi! Veţi vedea că atunci când acceptă «pătrunderea» voastră în intimitatea genitală, bărbaţii sunt deschişi la a li se atinge penisul, dar... se strâng puţin, se încordează atunci când, Doamne fereşte, din greşeală sau din viteză, ţinta sunt biluţele din săculeţul de piele. Inconştient, frica e mare! Fetelor, nu staţi şi verificaţi! Iar când, în sfârşit, bărbatul iubit ajunge să ejaculeze şi se întinde liniştit să se uite la televizor sau ajunge sa fumeze, că de adormit nu mai vorbim, a-i atinge testiculele este un test de încredere. Pe care l-ai trecut sau nu, după cum îţi permite sau nu-ţi permite să-l atingi.

Important este altceva: mângâierea testiculelor cu degetele sau cu limba,

atingerea lor cu pene de struţ sau cu buzele reprezintă o bună tehnică de detensionare care se traduce prin... erecţie. Aşa cum, n-o să vă vină să credeţi, uneori, pentru femei, mângâierea obrajilor este mai senzuală decât orice tehnică de stimulare – vom reveni la asta când vom vorbi despre geografiile erogene. (Băieţi, nu staţi şi obrajii mângâiaţi, mângâiaţi!)

Până atunci, întorcându-ne la zona sensibilă a testiculelor, nu este de lepădat învăţătura orientală. În Orient, vrem, nu vrem, arta iubirii are învăţători pe măsură. Şi nu pentru că europenii nu ar putea avea, nu! Ci pentru că orientalii, când e vorba de plăcerile omeneşti, sunt mai aproape de ideea că meritǎm să cunoaştem ceea ce ne dorim cu infinită ardoare. Şi de aceea tot ce în jur susţine viaţa susţine şi dorinţele, amplificând forţa structurilor cu ajutorul cărora plăcerea erotică este trăită cu intensităţi nebănuite.

Cândva, un tânăr mă întreba dacă expunerea la soare a organelor genitale date sau nu cu nămol are vreun efect. Pentru că el a văzut la mare o mulţime de persoane care practicau nudismul dublat de «înnămolire». Şi plin de curiozitate, mergea şi mai departe, întrebând dacă persoanele care îşi «înnămolesc» organele genitale şi se expun la soare sunt normale.

Sigur că sunt normale! Ba, mai mult, încearcă să-şi conştientizeze şi mai bine existenţa, considerându-se apte de a beneficia într-un mod foarte subtil de energia solară. Există în taoism exerciţii speciale pentru testicule, prin care se poate mări cantitatea de spermă cu energia soarelui şi cu «înnămolirea». Până le vei căuta în cărţile lui Mantak Chia, iată-le, într-o formă accesibilă, aici.

Nu înainte de a învăţa câteva reguli de bază. Valabile şi când faceţi dragoste:

1. încălzeşte-ţi bine palmele, adică freacă-le bine una de cealaltă;
2. realizează fiecare mişcare a exerciţiului lent, fără grabă, cu bucurie şi încredere;
3. vizualizează ceea ce faci şi nu-ţi risipi gândurile în acţiuni fără legătură cu exerciţiile;
4. repetă exerciţiile de un număr suficient de ori, pentru a intensifica efectele;
5. adoptă o poziţie relaxantă şi destinde-ţi musculatura facială printr-un zâmbet interior.

Iar acum exerciţiile:

1. **Masajul prin presiune al testiculelor**. Cu o mână se ţine penisul ridicat, iar cu cealaltă se strâng uşor testiculele până la limita de suportabilitate a durerii. Fă acest lucru în reprize scurte, de minimum o sută de ori. Alternativ, când cu o mână, când cu cealaltă. La sfârşit adoptă o poziţie de relaxare. Concentrează-te asupra zonei masate şi analizează-ţi senzaţiile. Vezi ce sentimente te încearcă şi bucură-te de ceea ce simţi. Vezi dacă ceea ce simţi acum ai mai simţit şi altă dată. Respiră calm.
2. **Lovirea superficială a testiculelor**. Cu o mână se ţine penisul ridicat, iar cu cealaltă, fie folosind două degete, fie folosindu-le pe toate, se lovesc testiculele uşor din toate părţile. Măreşte intensitatea (până la limita suportabilităţii) şi coboară spre perineu. Pe urmă schimbă mână. Ai zece minute la dispoziţie. Minimum, în final, relaxează-te, acordă-ţi un timp de retrăire a senzaţiilor pe care le-ai avut. Vezi ce sentimente te încearcă. Dacă ai vrea să repeţi, dacă îţi face plăcere, dacă te sperie. Fii sincer cu tine. Până la urmă, atitudinea faţă de nevinovatele tale testicule trădează ceea ce simţi tu faţă de ele.
3. **Masajul testiculelor**. Se ridică penisul cu o mână, iar cu cealaltă se masează testiculele cu toate degetele sau doar cu degetul mare fie în sens

circular, fie normal, ca şi cum ai vrea să înmoi o bucată de plastilină. Masajul în sens circular trebuie să dureze între 3 şi 5 minute. Finalul este ca la exerciţiile anterioare. Relaxare, retrăirea senzaţiilor, percepţia emoţiilor, sentimentelor care te încearcă.

**Soluţii pentru a fi fericit.**
**Chiar şi când ai dificultăţi de erecţie**

Exerciţiile de mai sus le poţi face, singur, când vrei. Poţi asculta între timp şi o muzică relaxantă.

Dar tot atât de bine poţi să le faci cu partenera. Chiar se recomandă atunci când există dificultăţi de erecţie, pe cele mai multe ori femeile au un simţ tactil şi kinestezio mult mai subtil decât bărbaţii. Mâinile lor şi răbdarea lor şi iubirea lor fac minuni. Păcat că bărbaţii au imagini «executorii» când este vorba de asemenea ritualuri. Gândesc instantaneu că urmează un act sexual, pe care îl pot realiza sau *nu*. Atunci când analiza este centrată pe *nu*, ajutorul partenerei li se pare, de multe ori, umilitor. Pur şi simplu îl refuză. Iar dacă îl acceptă... adorm.

**Simplu, dar adevărat**

Ruxandra are 31 de ani. Roşcată, ochi negri, vioaie, vioaie, vioaie. Când povesteşte de iubire, îţi spune imediat cum şi-ar dori să facă dragoste şi unde. Povestea ei este, de fiecare dată, o aventură. Şi povesteşte de faţă cu Toader. Băiat bine făcut, 33 de ani, barman. Fete la viaţa lui... grămadă. De când o cunoaşte pe Ruxandra, nu mai există altcineva.

Doar că şi-a «pierdut» frumuseţea de erecţie. Se întâlnesc, stau împreună, vorbesc şi râd împreună, dar nimic. De o bucată de vreme, Ruxandra se ocupă de testiculele lui. Dumnezeule, ce scandal! O întreb la telefon: «Se vede ceva?» Răspunsul ei? «Se vede, se vede, dar nu vrea s-o mişte.» În fine. Au ajuns să facă şi dragoste. Cum? Simplu.

Ruxandra i-a introdus penisul în vagin aşa, moale cum era, cu degetele. Mai întâi s-a aşezat pe spate. A ridicat picioarele cât a putut de sus, făcând aproape un unghi drept cu trunchiul. A pus picioarele pe umerii lui Toader. Pe urmă i-a introdus cu degetele penisul în vagin. Penisul era moale ca un cornuleţ înmuiat în lapte. Cu mâinile a început să-i mângâie şi să-i maseze testiculele, în acelaşi timp a început să se mişte. Uşor. Nu vă spun ce-au povestit că s-a întâmplat... Dar s-a întâmplat.

**O concluzie la care nu te aşteptai**

Ai putea să juri că fără o erecţie fermă nu există penetrare. Dar există soluţia «regăsirii» erecţiei. Momentul de început, nefericit, blocant, hrănit de deziluzii, depresii sau întâmplări nefericite, poate fi «sărit» printr-o tehnică manuală.

Nu ştiu dacă Ruxandra a citit despre ceea ce a făcut, aşa cum nu ştiu dacă cineva i-a spus care ar fi cea mai bună soluţie. Important e că soluţia este valabilă. Penisul moale, în stare flască, introdus cu grijă, şi nu împins cu disperare în vagin, funcţionează. Dar numai dacă mişcările sunt lente şi dacă răbdarea ambilor parteneri funcţionează. Negaţia, furia, resentimentele, graba, criticile, reproşurile, lamentările, atitudinile distructive anulează orice bună intenţie.

Iar acum, amănunte la concluzia noastră. Sub forma unei poveşti, desigur.

## Creşteţi la fel, unduiţi-vă la fel, respiraţi la fel

A fost odată ca niciodată un înţelept. El stătea, ca orice înţelept, undeva pe un vârf de munte. Rolul lui pe lume era să fie înţelept şi să-i lumineze pe cei care ajungeau la el. De multe ori înţeleptul privea norii. Şi citea în fiinţa lor întâmplări. Nu aştepta pe nimeni şi nu chema pe nimeni. Era aproape de Dumnezeu. Şi era pe deplin împăcat.

Într-o zi în uşa bordeiului lui a bătut cineva. Şi au intrat doi tineri sfioşi şi frumoşi. A vorbit el. Ea dădea din cap şi privea în jos ruşinată şi îmbujorată. Ne iubim, dar nu ne este bine, a spus tânărul. Ne iubim, dar nu ne potrivim, înţeleptul îi privea, se minuna şi tăcea. Ochii îi străluceau de o bucurie secretă. S-a ridicat din colţul lui, de pe pătura întinsă pe rogojină, şi le-a spus: «Veniţi.»

I-a dus pe o cărare ce şerpuia pe buze de prăpăstii. Vântul şuiera prietenos şi dulce. Cărarea unduia prin nişte crânguri sălbatice. Au trecut prin crânguri. Au auzit mici cascade ale căror ape şopteau vrăji ademenitoare. Nu le-au dat nici o atenţie. S-au oprit sus, pe vârf, de unde se vedeau norii, crângurile, lumea. Şi acolo s-au aşezat.

Înţeleptul a scos din mânecă o semincioară. A săpat puţin cu degetul, a pus semincioară, a acoperit-o cu pământ, a pus un strop de apă de pe o frunză. A închis ochii şi buzele lui au rostit o neştiută, neauzită rugă. Şi din pământ, acolo, în faţa tinerilor, au început şi crească două flori, una galbenă şi una de culoarea afinei. Creşteau în acelaşi ritm. Împrăştiau o mireasmă ameţitoare. Pe urmă a început să sufle vântul.

Înţeleptul era tot cu ochii închişi. Buzele lui spuneau, în continuare, neauzita rugă. Şi florile, acum mari şi frumoase, s-au oprit din creştere. Şi în liniştea atât de curată şi plină de iubire se auzea doar respiraţia celor două flori. Deşi erau două, se auzea o singură respiraţie. «Aceştia sunteţi voi şi aceasta este dragostea voastră. Creşteţi la fel, unduiţi-vă la fel, respiraţi la fel.» Tinerii nu ştiau de unde vine vocea pentru că înţeleptul dispăruse, în locul lui un rug uriaş, auriu îşi întindea fiinţa spre cer. În clipa următoare s-a spulberat.

## Partea practică a lucrurilor

A face dragoste aproape perfect nu e o glumă şi nici o iluzie. Este o vrajă care se traduce în realitate pe măsură ce te armonizezi cu celălalt. Asta presupune ca în interior să existe o stare de spirit, iar în exterior un perfect control. Care se învaţă. A face dragoste aproape perfect înseamnă ca ritmul tău de mişcare să fie şi ritmul de mişcare al celuilalt. Acest ritm ar fi mult mai plăcut dacă ar exclude... competiţia, dorinţa de a-l sufoca pe celălalt. Perceperea unui ritm înseamnă perceperea unei nevoi care, la început, se poate manifesta timid, pentru ca, mai târziu, să devină explozivă. A avea experienţă nu înseamnă a dialoga despre figuri, poziţii, ritmuri etc., ci *a fi cu celălalt* în ritmul care învăluie ambii parteneri. S-ar putea ca unul dintre ei... să nu intre în ritm. Mai ales *ea*.

De multe ori începutul vieţii erotice, pentru ea, stă sub semnul lui «dacă nu este bine?», şi atunci starea de spirit se traduce în *nemişcare*. Ea, pur şi simplu, stă încremenită. Hei, domnule, nu sta nepăsător, nu-i amplifica spaima care ar putea-o marca pentru mult timp! Fă ceva! Vorbeşte-i în şoaptă, alint-o, spune-i că-ţi doreşti să mişte puţin bazinul. Ia-i bazinul cu palmele şi mişcă-l uşor. Leagănă-l, că nu se supăra nimeni! Perfect.

Dar mai este ceva. Ceva ce vei simţi pe propria-ţi piele. Ai grijă de respiraţie. Sunteţi o singură fiinţă care face dragoste, nu două persoane. Ritmuri respiratorii diferite înseamnă persoane. Un singur ritm respirator înseamnă o singură fiinţă. Nu mai spun că a «prelua» ritmul respirator al celuilalt sau «a fi o singură respiraţie» înseamnă a trăi experienţa intimităţii, dacă vrei, la nivel celular. Pentru câteva clipe, minute, *fiecare este celălalt*. Există atunci o singură respiraţie, un singur ritm cardiac, o singură minte, o singură şi uriaşă plăcere. Aceea de a te risipi. Ca o cascadă pulverizată în curcubeul nefiinţei ei.

**Prostata şi gustul spermei**

Un adolescent curios mi-a scris cândva o scrisoare «scandaloasă». După ce m-a chestionat în legătură cu viaţa sexuală – când s-o înceapă, cu cine ar fi mai bine, dacă ea să fie mai mare sau mai mică decât el, dacă să fie virgină sau prostituată, dacă-i bine întâia oară cu prezervativ, dacă nu cumva va fi şi el dezvirginat, care este culoarea normală a spermei şi câte altele –, mi-a scris:

«Din câte ştiu eu şi din ce mi-au mai spus prietenii şi prietenele mele, sperma are un gust nu tocmai bun. Unele fete o scuipă, pentru că dacă o înghit le vine să vomite. E chiar aşa de greţoasă? E din cauza prostatei?»

I-am răspuns la toate întrebările pe îndelete. Nu de alta, dar, dacă îmi scrisese, însemna că are, într-adevăr, o problemă. Şi cum, de regulă, adolescenţii îşi maschează adevărata problemă, întrebând câte în lună şi-n stele, am înţeles, după referirea la fete, că sperma şi gustul ei erau ceea ce-l preocupa cel mai mult. Legătura cu prostata bănuiesc că era întâmplătoare. Nu ştiu dacă îl interesa să-şi «regleze» compoziţia spermei, astfel încât să-i dea un gust după preferinţele partenerei şi aceasta să nu mai vomite. Mă gândesc abia acum, când scriu, ce s-ar întâmpla dacă, printr-un act voluntar, conţinutul spermei s-ar modifica instantaneu?

I-am răspuns că nu mă pot pronunţa în privinţa gustului spermei, dat fiind că nu aceasta e meseria mea. Există degustători de vinuri, dar de degustători de spermă încă n-am auzit. Şi apoi, nu ştiu cum de s-a înfiripat în creieraşul tânărului ideea că persoanele care lucrează în domeniul plin de capcane al sexului ar fi şi degustători? A trebuit să-i mai scriu tânărului şi ceva despre prostată, ca să aibă habar că ea se integrează într-un adevărat sistem care produce sperma, cu calităţile necesare speciei pentru a se reproduce.

Sperma, «esenţa», sămânţa este la mare preţ în gândirea orientală. O viaţă erotică bazată pe ideea de împlinire a plăcerii prin ejaculare e păguboasă, mai devreme sau mai târziu, din perspectiva acestei viziuni, căci un bărbat «golit» de spermă este devitalizat. Sperma, «esenţa vieţii», trebuie păstrată pentru că, prin capacitatea ei de transmutare cu ajutorul meditaţiei, este un factor important în realizarea longevităţii. Nu prin abstinenţă sexuală, cum sugerează doctrinele europene, viaţa devine mai lungă – dar şi mai tristă –, ci prin practicarea unei activităţi sexuale cât mai variate şi timp cât mai îndelungat, dar *fără ejaculare*.

În compoziţia ei, sperma are câte-n lună şi soare, dar toate folositoare. De reţinut că ea provine din mai multe surse. Surse care lucrează continuu sau discontinuu. Continuu lucrează testiculele, producând spermatozoizi gârlă. Epididimul, veziculele seminale şi glandele bulbo-uretrale produc şi ele continuu secreţii, prostata însă produce secreţia ei discontinuu. Sperma înseamnă milioane de spermatozoizi *plus* toate secreţiile. Din punct de vedere chimic, sperma înseamnă enzime, colesterol, sodiu, potasiu, calciu, fosfatază

acidă, acid citric, fructoză, fosfatază alcalină, glutation, acizi aminaţi.

Şi prostata, prin secreţiile ei, «dă gust» spermei – ca să răspund, în sfârşit, adolescentului curios. Fiind de importanţă mare pentru bărbat, hai să analizăm puţin prostata asta. Dacă ţi-ar ghici nu ştiu ce fiică iniţiată a Mamei Fluture, ţi-ar spune cam aşa:

«Aoleu, frumosule, da' ce se vede aici? Îi ca o castană, îi tare, nu se moaie în degete, îi ca o glandă, frumosule, îi ca o glandă care înconjoară partea de unde începe uretra, maică. Pune-un ban ca să-ţi spun unde şade şi la ce-i bună, că dacă nu ştii, degeaba, îi ca şi cum dai banii pe prune şi prunele pe nisip, să-ţi faci casă când o să ai parale. Numa' doctorul ţi-o află, că-i sub vezică, înaintea rectului şi înapoia simfizei pubiene. Sau, cum ţi-o fi scris, vreun oacheş. Da' să ştii că eşti norocos, mai pune un ban, hai, nu-ţi tremure mâna! Castana asta face o secreţie, de-i ca un fel de lapte care are-n el fructoză şi acid citric de se mişcă spermatozoizii ca fraţii mei când semnează certificate cu subsemnatul la poliţie. Ai testosteron la greu, castana-i bună şi face secreţia aia de-i ca laptele. Eşti norocos, frumosule, eşti norocos!»

Până la urmă nu atât ce spune ghicitoarea interesează, cu toate că aşa se ajunge la punctul G pentru bărbaţi! Interesează în ce măsură a acţiona asupra prostatei înseamnă a spori potenţialul sexual. Zâmbeşti? Spui că nu te interesează? Eşti un mincinos.

Orientalii, pentru care a face dragoste înseamnă şi a fi cu înţelepciune pe pământ, se ocupă de prostată, ca şi de alte părţi ale corpului, aşa cum am văzut (şi o să mai vedem). Ei recomandă masajul prostatei. Prin introducerea unui deget în anus, într-o manieră perfect protejată şi netraumatizantă. E o operaţie mai puţin dureroasă decât atunci când, ajuns la un urolog sau la un student în primii ani de medicină, te supui unei examinări care «nu cade bine» nici unui bărbat. Dar, pentru că veni vorba, te-ai întrebat cât de bine se simt femeile care suportă tuşeuri vaginale de câteva ori într-un an? Şi dacă ar fi doar acelea făcute de specialist... Revenind, să adaug că masajul prostatei se poate face şi «de la distanţă», masând regiunea din jurul anusului.

## Final la gustul spermei

Dincolo de bine şi rău, de adevărat şi neadevărat, permis şi interzis, normal şi patologic, există persoane care sunt realmente interesate nu doar de gustul spermei. Sunt interesate de sperma însăşi. Nu numai ca unguent sau «cremă», ci şi ca... valoare nutritivă. De aceea, pentru acest gen de persoane, sexul oral cu ejaculare în gură nu este un act îngrozitor, scabros, ci înseamnă o formă profundă de intimitate şi dăruire.

Simbolic, fie că este vorba de femeie sau de bărbat, penisul supt până la ultima picătură de spermă (a cărei culoare albicioasă aduce aminte de laptele matern) este un substitut al sânului. Până a citi în formă «directă» ataşamentul inconştient de o fază orală nedepăşită, alte acte prefigurează «împătimitul» în sex oral şi, mai mult, în degustarea spermei (care am văzut ce compoziţie are). Iar aceste acte corespund unui înţărcat timpuriu sau dimpotrivă, amânat prea mult, al copilului.

Student la medicină, ce-i drept tomnatic şi nu pentru mult timp, am sesizat ceea ce mulţi pacienţi ştiau foarte bine şi explica plăcerea pentru sexul oral cu finalizare tot orală. La laboratoarele de biochimie, unii studenţi, băieţi şi fete, aveau o plăcere deosebită de a lucra cu pipeta. Pur şi simplu îi fascina să «absoarbă» conţinuturi până la un anume nivel al pipetei. Unii, am văzut cu

ochii mei, au simţit şi gustul, nu întotdeauna cel dorit, al conţinutului pipetei, îşi aduceau aminte că au fost înţărcaţi foarte devreme pentru că erai «răi». Aşa mi-au explicat atunci când, vorbind cu ei, i-am întrebat dacă ştiu ceva despre momentul în care n-au mai simţit gustul laptelui matern. Alţii au fost înţărcaţi foarte târziu. Li s-a spus că, deşi aveau peste doi ani şi jumătate, încă mai sugeau cu entuziasm un sân ce refuza să se declare «de neatins, de negustat, de nelins».

**Amintiri din viaţa ta de acum şi de altădată**

Există experienţe dureroase de care nu vrei să-ţi aminteşti, înseamnă că nu le-a venit timpul să se reactiveze. Dar se poate ca aceleaşi experienţe să-şi fi destrămat nucleul incendiar şi să facă parte din viaţa ta de acum şi de altădată.

Dacă ţi se întâmplă uneori să realizezi, în timp ce faci dragoste, că entuziasmul tău a scăzut sau că penisul tău dă semne de «oboseală» nejustificate, atunci să ştii că această manifestare nu este din naştere, cum multora, ajunşi în asemenea situaţii, le trece prin cap. De fapt, ţi s-a întâmplat să te întâlneşti cu... o amintire. Sau cu un moment care a atins uşor, aşa, ca în vis, un teritoriu în care au rămas jucării stâlcite, rupte, urâte...

Se spune că odată, la un înţelept, a venit un bărbat necăjit. Sunt furios din naştere, a spus bărbatul, şi-mi pare rău după ce-mi manifest furia. Nu mi-o pot controla. Apare aşa, dintr-o dată. Ajută-mă, căci tu le ştii pe toate.

Înţeleptul l-a ascultat în linişte, l-a privit în linişte. Eşti furios din naştere, a repetat el. Iată un lucru neobişnuit. Hai, arată-mi, înfurie-te acum. Acum nu pot, i-a răspuns bărbatul. Trebuie să apară *ceva* care să mă înfurie, să mă irite. Atunci, i-a răspuns bătrânul înţelept, nu eşti furios din naştere.

Dacă ţi se întâmplă totuşi ca trecutul tău să se insinueze, fără să-ţi dai seama, în prezentul care te face fericit, înseamnă că te-ai «zidit» într-un model dintre cele pe care ţi le descriu în continuare. Nu-mi aparţin. Masters şi Johnson sunt părinţii, dar ce importantă mai are când pe tine te interesează soluţia?

**Modelul spectatorului**

Este un model îngrozitor, sufocant, distrugător: faci dragoste şi în fiecare moment te supraveghezi mintal. Îţi dai note, calificative, premii, în loc să te concentrezi asupra plăcerii care te inundă, înregistrezi şi analizezi cu luciditate ceea ce ţi se întâmplă. Uiţi să trăieşti momentul pentru că vrei să nu-ţi scape ceva. Faci cam aşa:

«Pun mâna pe ea... nu-i nici caldă nici rece... începe să se întărească... fain... dar ce încet... şi prea puţin... să mai încerc ceva... hm... e mai bine... dacă ar ţine aşa jumătate de oră... ce bine ar fi... oh, se înmoaie... gata, s-a dus... ce să mai fac, ce să mai fac...»

Specialiştii în materie spun că acest model păgubos devine obsesie. Persoana în cauză are ca «misiune» înregistrarea conştientă a tuturor detaliilor care, puse cap la cap, generează un comportament erotic de tipul «a accelera cu frâna». Dacă vrei să sfărâmi o dată pentru totdeauna acest film interior care te face nefericit, adu-ţi aminte de exerciţiile de concentrare senzorială. Hai să-ţi aduc eu aminte, că poate nu mai ştii. Mângâi foarte lent corpul partenerei. Te

concentrezi doar asupra senzaţiilor pe care le ai în vârfurile degetelor, în punctele de contact ale acestora cu suprafaţa pielii ei. Iar ea, la rându-i, se va concentra asupra senzaţiilor pe care le are în punctele atinse de buricele degetelor tale. Învaţă, aşadar, să te concentrezi asupra plăcerii generate de atingere, şi nu asupra grijilor generate de... mintea ta.

Ştii ce i se poate întâmplă unui bărbat care trece, mintal, prin următoarea situaţie? «Mamă, ce tare e... e bună... ia să împing acolo... extra... văd că geme... ţipă... înseamnă că-s bun tare... se zbate... dar dacă-i rup ceva?... sânge... se umple cearşaful... medici... întrebări... stă pe urmă la spital... neamurile... sunt un animal...» Fă acest exerciţiu. Imaginează-ţi situaţia şi vezi ce se întâmplă. Ai două posibilităţi: ori duci exerciţiul până la capăt, ori te opreşti şi renunţi. Indiferent pe care o trăieşti, ai învăţat ce înseamnă să practici un exerciţiu. Mintal.

**Modelul cursei**

N-o să-ţi vină să crezi. Acest model se potriveşte mai degrabă cu lumea oamenilor de afaceri. Unde trebuie să ai în fiecare clipă idei despre orice. Ca să convingi. Ca să ai, poate, ultimul cuvânt. Şi pentru asta trebuie să treci rapid de la un subiect la altul. Excelent! Dar când faci dragoste... catastrofă!

În acest model lucrurile se petrec cam aşa: «O ating... e bună... şi ce corp are... îmi place mult... acum intru... ştiu c-o să fie bine... a! după ce termin să-i dau telefon lui... da, trebuie să rezolvăm chestia aia... se mişcă bine... ce spuneau azi? că acolo nu merg lucrurile... schimbă formaţia...oh! mai stai puţin aşa... cum adică, îmi spune mie tipa aia că hotărârea de guvern nu-i bună?... fantastic... oare se-apropie orgasmul?»

Dacă urmezi acest model, ştii ce ţi se întâmplă? Mintea ta şi numai ea lucrează de dimineaţa până seara. Tot mintea, la fel ca în modelul precedent, însă acum ea nici măcar nu mai rămâne concentrată asupra actului erotic. Zboară în altă parte, între timp, corpul tău... ratează. Crezi că mai înregistrează senzaţiile de plăcere pe care le cauţi? E ca şi cum ai vrea să vezi pe cineva în detaliu, dar nu-i acorzi nici o atenţie, îţi doreşti să poţi povesti cu lux de amănunte despre o întrevedere senzaţională, dar... nu ai reţinut nimic. Pentru că *n-ai participat* la eveniment cu nimic.

Modelul cu pricina, ai noroc, poate fi îmblânzit. Dacă doreşti cu adevărat, desigur. Calea e simplă. De obicei, în situaţii amoroase, gesturile au viteza... gândurilor. Aşa ca *preludiul plin de mângâieri va fi încetinit cât mai mult cu putinţă*. Barbara Keesling aşa ne învaţă. Şi ne învaţă bine. Pentru că ştii care sunt efectele? Gândurile tale vor îmbrăţişa alte ritmuri, mai calme, mai norocoase.

Deci ai o temă practică. Hai, nu mai sări la altceva ca să-ţi dovedeşti ca nimic nu-ţi stă în cale! Mângâie şi lasă-te mângâiat un timp fără de timp.

**Modelul performant**

De aici ţi se trage cel mai des. Ceva mai rău ca modelul acesta nu există. Teama ta este uriaşă. Cât mitropolia. Teama că n-o să-ţi iasă, că nu eşti în stare de nimic bun. Că o vei da în bară ca şi altă dată.

În limbajul de specialitate, această teamă are un nume: «anxietatea de performanţă», îţi poate trece prin minte că cineva te supraveghează. Se află lângă tine, deasupra ta şi vede tot ce faci. «Ia notiţe» şi-ţi spune imediat ce-a

observat. Sau râde de tine imediat. Iar dacă te gândeşti că de performanţa ta sexuală depinde forma ta la negocieri, moaca ta când apari în public, poziţia ta în cuplu, atunci, crede-mă, te joci cu chibrituri pe un butoi cu dinamită.

La români există o vorbă din bătrâni. Unii o ştiu atât de bine şi cred atât de mult în ea, încât... se distrug.

Cică «Penisul ţine casa». Bineînţeles, trebuie să înlocuieşti *penis* cu cuvântul neaoş românesc (#&%@). Când mi-a spus vorba asta un bărbat aflat în suferinţă, am crezut că-i o glumă. Ca să facă şi el haz de necaz. Dar nu, aceasta era credinţa lui. Şi am realizat mai târziu că nu numai a lui. Imaginea lui masculină de «cap al familiei», transmisă din bătrâni, se baza pe o performanţă sexuală de zile mari. Bătrânii aveau simţul umorului dezvoltat, nu glumă!

Acelaşi model performant îţi dă târcoale şi când începi să «te legi» de parteneră, începi, altruist, să te întrebi dacă se simte bine, ce-ar mai trebui să faci ca să se simtă şi mai bine şi pe urmă te întrebi ce-o fi gândind despre tine. «Mă observă... se uită la mine... mă cântăreşte... oare merge treaba?... oare mă descurc?... e bine?... şi erecţia asta... apare, dispare, apare, dispare... de ce dracu' nu rămâne... ea vede că nu mai apare... ce să fac?» Sau: «Oare o să meargă azi?... am făcut totul ca la carte şi data trecută... figura ei când se uita la mine!... cum naiba a fost tipul de dinainte?... era mai bun?...»

Dacă în profesie e bine să urmăreşti performanţa, a face acelaşi lucru în pat este echivalent cu a-ţi mânca norocul. Aici, în pat, sloganurile referitoare la viteză, efort susţinut ş.a.m.d. nu au ce căuta. A face dragoste nu înseamnă a-l desfiinţa pe celălalt, a-l umili cu performanţe musculare, a-l face dependent de ejaculări însoţite de strigăte care să trezească tot cartierul.

A face dragoste înseamnă în primul rând a avea plăcere, fără a nota în vreun jurnal interior: «Am aranjat-o şi pe asta!» Nu performanţă, numai plăcere. Aceasta-i soluţia. Pentru că arunci când se întâlnesc, într-o singură străfulgerare, bărbatul şi femeia simt că se plac, simt că se bucură fiind unul lângă altul. În secunda aceea fatală îşi promit o plăcere nesfârşită. Nu orgasme contabilizate.

# Partea a doua

## Vulva, enigma şi imperiul din spatele ei

Simbolic, delicat şi mistic, vulva, cu tot misterul ei, este numită *trandafir*. Culoarea roşie, de cele mai multe ori, sau nuanţele de roşu ale trandafirului trimit direct la culoarea naturală a acestei structuri anatomice reproductive.

Indiferent de culoarea pielii femeii. Trandafirul roşu bântuie minţile bărbaţilor – şi nu numai. Oriunde apare, există o sugestie subtilă. Un brânci dat inconştientului de a-i fi foame de femeie, când este vorba de bărbat. Şi acelaşi brânci dat inconştientului de a fi bucuros şi mândru că se poate regăsi în orice femeie, când este vorba de femei...

Dar dacă toţi ar numi această structură trandafir! În viaţa de toate zilele auzi alte denumiri: păsărică, dumneaei, mititică, poarta raiului, gaură, veveriţă, peşteră, pârjolucă, floare de lotus, nesătulă, gaură neagră sau, pur şi simplu, în transliterarea cu care te-ai mai întâlnit, #*$~@. Dacă vrei să-mi faci în ciudă, trimi-te-mi te rog pe adresa de la sfârşitul cărţii completările de rigoare. Îţi mulţumesc.

Până una alta, să recunoaştem un lucru: acolo jos se află un ţinut despre care, dacă eşti femeie, nu-ţi place să vorbeşti şi pe care, mai mult, nu-ţi place nici să-l cultivi. Fiind ascuns, plasat în interior, ai impresia că nu te împiedică şi nici nu te obligă la nimic.

Dumnezeule! Destupă-ţi urechile! Indiferent dacă eşti femeie sau bărbat. Ştii care este una dintre cele mai uzitate înjurături la români: «Te bag în... » Nu-mi spune că n-ai auzit de aşa ceva şi nu-mi spune că nu poţi să crezi că-i adevărat! Trimiterea la origini, specific românească, aneantizarea celuilalt prin «băgare» pare a fi o operaţie greu suportabilă de către oricine dintre noi. Umilitoare şi dureroasă, ea obligă la reflecţie. Pentru că, de fapt, ce ţi se poate întâmpla dacă vrei să vezi... ce-i cu originea ta? Ca să te vindeci o dată pentru totdeauna de ruşinea de-a fi făcut mic, mic, mic fără voia ta, ca şi de spaima locului din care ai venit, hai să mergem împreună în uterul matern. Imaginar. Iar ca să-ţi fie şi mai uşor, înregistrează, dacă vrei, textul care urmează. Citeşte-l fără grabă. E vorba despre tine.

**Călătorie la capătul nopţii**

Respiră adânc... de mai multe ori... relaxează-te... respiră şi mai adânc... Vizualizează uterul matern. Eşti în el... întunericul te înconjoară... Te simţi în deplină siguranţă... te simţi minunat... confortabil... Pluteşti pe ape... nesfârşite ape... ape călduţe care te mângâie... te alintă... Eşti o fiinţă înconjurată şi ţinută de apă... Cât de sigur te simţi aici... Pluteşti... pluteşti... şi apele călduţe te fac să te simţi extraordinar... ca niciodată...

Eşti în uter... adânc... adânc... în uterul celei care te-a ivit pe lume... celei care te-a hrănit cu viaţa ei... Eşti în trupul ei... eşti o fiinţă înconjurată de trupul ei... şi pluteşti liniştit... calm... în apele ei... Te mişti... şi te legeni... parcă ai fi într-un balon... prin învelişul căruia auzi... vezi... simţi... guşti... Aici nu există frică... aici nu există gânduri... Aici există doar viaţă... creştere... schimbare... Aici există dezvoltare... bucurie... Viaţa creşte în miezul apelor... se înalţă din făptura apelor... se dezvoltă lent... urmând modelul. Eşti o fiinţă înconjurată de o altă viaţă... şi de dincolo de ape... te îmbrăţişează o altă fiinţă. Uriaşă... caldă... plină de iubire...

Iubirea ei... o simţi cum pulsează... cum trimite vibraţii spre tine... N-ai cum numi acest sentiment... n-ai cum să-l înţelegi... doar îl trăieşti... şi te bucuri... Dar creşti în prezenţa iubirii... iar timpul se rostogoleşte uşor... Timpul pentru tine nu există... nu are nici un înţeles... timpul lunecă lin... trece... trece... fără să te atingă...

Iar apele... încet... foarte încet... se schimbă... tu ştii apele... le înţelegi în cel mai primitiv sens cu putinţă... şi le iubeşti... pentru că numai pe ele le ştii... nici

un alt element nu-ţi este cunoscut... Ai crescut... te simţi minunat... eşti o fiinţă hrănită de ape... şi de iubire... Pluteşti pe ape... în timp ce nouă luni deja au trecut... Te umpli de ape... şi mai mult... şi mai mult... şi eşti... în cele din urmă... o fiinţă născută din ele...

Amintirile tale din timpul acesta petrecut aici, în întunecimea apelor, au dispărut... nu le mai ştii... dar o parte a fiinţei tale... poate să-şi mai amintească trăirile tale... din starea aceea... absolut minunată... Toţi am trecut prin acest loc... toţi am venit... din acest loc... Fiecare fiinţă umană... ca şi tine... îşi începe viaţa în întuneric şi în ape... Nu există altă cale de a ajunge la viaţă...

Iar acum... vino... vino în viaţă... vino aici... alunecă... zbate-te... alunecă... vino în viaţă... vino aici... strigă... plângi... râzi... fă ceea ce simţi că vrei să faci... Perfect... Acum respiră liniştit... calm... şi în clipa în care te simţi cel mai bine cu putinţă... deschide ochii încet... şi bucură-te de existenţa ta...

Bine ai venit în viaţă! Să presupunem că eşti fată. Acum, că ai parcurs această experienţă, ai datoria de a studia ce ai... între picioare. «Acolo jos» nu înseamnă o abstracţie. Este o realitate atât de vie şi de palpabilă!

## Întâmplări cu «acolo, jos» sau «deget, degeţelul meu, fii şi zeu şi derbedeu»

Ramona are 28 ani. Este căsătorită de opt ani şi n-a făcut dragoste niciodată. E o femeie frumoasă şi doreşte să aibă copii. Vreo trei. Perfect. Să-ţi dea Dumnezeu câţi vrei să faci, i-am spus.

A venit cu mama ei. Că încă e ruşinoasă, a spus mama. Da' de ce n-a venit cu bărbatul, că doar cu el o să trebuiască să facă copii?, am întrebat-o pe mamă. Lasă, dom' doctor, astea-s treburi între fimei. Bărbatu-su îi la muncă. Aşa că Ramona a început să povestească: Suntem de opt ani împreună. Nu pot să spun că nu mi-e drag. Dormim în acelaşi pat, mă ia în braţe, mă mângâie. Dar numai până la fund. Cum coboară mâna, mi se suie sângele la cap, mă scol şi fug. Nu-mi mai trebuie! Cum să nu-ţi trebuiască, Ramona?, îi spun. E bărbatul tău. Tu l-ai luat, cu popă, cu nuntă. Ai o ciudă pe el? Nu, spune cinstit Ramona.

Ştii ce? Ia povesteşte-mi tu noaptea nunţii. Cum a fost? Fain? Da' de unde fain... A băut şi s-a îmbătat ca porcul. Ne-am dus la noi în cameră şi s-a repezit la mine, mi-a smuls rochia de mireasă şi s-a suit pe mine cu scula lui. Cred că m-a atins undeva jos, că tare m-a durut, îl las să-mi pună mâna pe sâni, atât. Dacă duce mâna mai jos... sar şi fug afară. Nu-l pot suporta cu nimic acolo, jos.

Şi mi s-a mai întâmplat ceva, când eram la liceu. Aveam un prieten. Şi într-o după-amiază a spus să mergem să ne plimbăm. Ne-am dus şi, mai târziu, a spus să mergem până la el că ai lui nu-s acasă şi ne mai pupăm şi noi. Eu aveam încredere în el. M-am dus. Am stat noi, am vorbit de şcoală... şi au venit doi prieteni de-ai lui. Şi au sărit toţi trei să-mi facă rău! M-am speriat. Am reuşit să scap, dar am rămas cu o frică la inimă.

Deci, Ramona, i-am spus, tu eşti şi acum virgină? Nu, mi-a răspuns. După ce m-am măritat, mă durea tare capul şi la un an am fost la doctor şi m-a tăiat acolo, jos, cu bisturiul. Şi mi-a spus că îs acum ca toate femeile. Sunt ca toate femeile, dar nu trăiesc cu omul meu.

Ramona, dar ştii tu *ce* te doare acolo, jos, sau *unde* te doare mai tare? Că *acolo, jos*, înseamnă multe. Da' de unde să ştiu dom' doctor? Ramona, dar te-ai uitat tu vreodată acolo, jos, să vezi? Dom' doctor!, a exclamat Ramona, vizibil jenată. Nici un dom' doctor, Ramona, că dacă nu ştii cum este acolo, jos, nu

iese treaba. Nu te-ai uitat niciodată? Nici măcar cu oglinda? Dom’ doctor... a scâncit ea, încurcată tare.

Bine, i-am spus. Să ştii că trebuie să înveţi, că doar şi acolo, jos, e corpul tău. Partea de jos e tare supărată şi nu acceptă nimic, dar asta nu înseamnă că tu nu trebuie să ştii ce se întâmplă acolo. Mai ales că vrei să faci şi copii... Aşa că am luat un creion şi o foaie de hârtie şi am început să-i desenez structura anatomică reproductivă de care nu voia să aibă habar. Labiile mari, labiile mici, uretra, clitorisul, gluga clitoridiană. Spune-mi tu, care citeşti şi poate nu-ţi vine a crede, ai văzut vreodată o femeie roşie ca focul, la 28 de ani, luând cunoştinţă, aproape împotriva voinţei ei, de ceea ce încă multe femei numesc, generic, «acolo, jos»?

Şi, după ce i-am desenat, i-am spus ca înainte să ajungă acasă să treacă pe la farmacie, să ceară o cremă vaginală. Şi ce să fac cu aşa ceva?, s-a opus ea. Ce să faci? Când ajungi acasă, te aşezi unde îţi place ţie mai mult, iei o oglindă, o pui între picioare, alături pui desenul pe care ţi l-am făcut, îţi ungi arătătorul cu cremă şi încerci să introduci vârful degetului în vagin. Numai vârful la început. Păi mi-a spus asta şi o vecină! Şi am încercat, dar n-am putut, că mă durea, mi-a răspuns. Da, dar aveai degetul uns cu crema aceea?, am întrebat-o. Nu, mi-a răspuns. Atunci, am continuat, o să te rog să faci exact ce ţi-am spus.

Ramona s-a uitat la mine şi m-a întrebat dacă nu am eu o asemenea cremă. Nu, i-am răspuns, dar de ce? Dom’ doctor, mi-a spus ea ruşinată, n-aţi putea s-o faceţi dumneavoastră? O secundă am crezut că nu înţeleg bine, dar, văzând cu câtă nevinovăţie mă privea, i-am spus că în cel mai rău caz s-o facă soţul ei. Dar cel mai bine este s-o facă ea. Cu propriul deget.

Puţină anatomie, cât să nu zică lumea că n-ai şcoală

Tradiţiile orientale sunt mult mai generoase când este vorba de curiozitatea sexuală. Spre deosebire de cele europene, doldora de tabuuri ce ne împiedică să privim cu seninătate şi bucurie construcţia a ceea ce suntem. Şi când spun asta, mă gândesc şi la detalii. «Detalii» care au o realitate obsesivă, în ciuda doctrinelor.

**Labiile mari în viziunea domnilor care le privesc**

Sergiu este un şoricioi de bibliotecă. Mare şi gras, sensibil, gata să-ţi spună ce vede el în fiecare dintre detaliile vulvei. Fii atent, ai mai văzut labii mari aşa de frumoase? Demne de Leonardo da Vinci. Sunt suple, gata să te înfăşoare. Dar ele oricum te înfăşoară... Sergiu spune astfel de lucruri uitându-se prin albume de pictură.

Alin este îndrăgostit de sunete. Când vorbeşte despre femei, despre partenerele sale, toate au o structură muzicală. Şi sunt precum harfele, chitarele. Labiile mari generează sunete divine. Pentru că sunt corzile harfei sau chitarei.

Leonard sesizează în orice schimbare de culoare a labiilor mari o mişcare discretă. Este fascinat de dinamismul lor, de faptul că «acoperă»–«descoperă» ceva. E ca şi cum ar avea un rost anume. El spune că, în preludiu, întotdeauna doreşte să atingă «cotoşmanii», labiile acestea ca nişte pisici care se înfoaie de plăcere când cineva se ocupă de ele.

George are numai viziuni ludice când pronunţă «labiile mari». Ele miros a vanilie, căpşune, ciocolată, în funcţie de crema, frişca sau îngheţata cu care sunt unse. Ceea ce urmează îşi poate imagina oricine.

În fond ce sunt labiile mari de care toată lumea se fereşte să vorbească? Sunt două «cute» de ţesut, care după pubertate se acoperă de păr. Şi fără păr sunt uşor de recunoscut, pentru simplul motiv că au altă nuanţă coloristică decât pielea din jur. Sunt bine vascularizate, mai mare dragul când se pregătesc să dea la iveală...

**Labiile mici sau nimfele**

De la început îţi spun un secret. Cu nimfele nu-i de joacă, în alchimia eresului sunt atât de importante! Pe lângă faptul că ele conţin multe fibre elastice, sunt şi foarte bine vascularizate. Ai putea spune că sunt, din punctul de vedere al vascularizării, asemenea unui ţesut semierectil. Dacă întrebi masculii feroce aşa, în glumă, ce le sugerează cuvântul «nimfe» atunci când vorbesc despre... vulva ei, s-ar putea să ai mari surprize. Nu numai că celor mai mulţi nu le sugerează nimic, dar aluziile culturale ar putea fi privite ca acte de violenţă. Şi nu-i de mirare! Gândeşte-te că, etimologic, *nimfă* înseamnă cea care este acoperită cu un văl, tânăra mireasă.

Totuşi nimfele sunt acelea care îşi dedublează extremităţile pentru a trece pe deasupra şi pe dedesubtul clitorisului, formând capişonul clitorisului şi frenul clitoridian. Deşi e vorba despre labiile *mici*, ele sunt uneori atât de vizibile încât angoasează.

O tânără de aproape 30 de ani îmi scria că este virgină. Şi că-i este foarte greu să mai fie aşa pentru că are impresia că e anacronică, o fosilă, îi vine foarte greu, de asemenea, să se apropie de bărbaţi, gândindu-se că aceştia îşi dau seama, îi vine greu să mai comunice cu bărbaţii cu care a fost extrem de deschisă şi le-a mărturisit ce «specimen» este. Pentru că tipii aceia, scria ea, au dat bir cu fugiţii. Sau i-au făcut recomandări. Dar sunt virgină, spunea, nu din cauza vreunei convingeri religioase, ci pentru că... labiile mele mici sunt atât de mari încât vin pe deasupra labiilor mari. Pur şi simplu îmi este ruşine de ce-ar putea spune un viitor partener. Şi, continua ea, *dacă* aceste labii mici atât de mari nu vor permite penisului să pătrundă în vagin?

I-am răspuns că nu labiile mici fac un cuplu fericit, deşi... dacă ea are o astfel de convingere nu un răspuns la scrisoare rezolvă problema, ci terapia. Dar până la ea, la terapie, ideea imposibilităţii pătrunderii penisului în vagin din motivele expuse nu mă face să râd prea mult timp. Dau în zâmbet otrăvit şi pe urmă în rictus. Doamne! Cu adevărat suntem jumătăţi de om. Vă spun acum ce am gândit, dar nu i-am scris.

Cum adică? Aceste nimfe sunt ca obloanele de la ferestre? Te mişti puţin şi, zbang, un oblon acoperă fereastra. Mai stai puţin, mai faci nu ştiu ce şi, zbang, alt oblon acoperă fereastra. La urma urmei, lasă-l pe distinsul cavaler care-ţi cultivă şi... labiile mici să se descurce! Ce nu l-au învăţat mama şi tata, ce nu l-a învăţat învăţătoarea sau diriga o să învăţaţi împreună. Că labiile astea, mai mici sau mai mari, nu muşcă!

**Vestibulul vulvei:**
**am ajuns, am ajuns, am ajuns!**

Ce loc e aici! Câte se află aici! «Geografic», lucrurile arată cam aşa: o

depresiune fierbinte, umedă şi provocatoare. Delimitată în faţă de labiile mici şi clitoris, în spate de comisura posterioară a labiilor. Aici sunt băieţii tare grăbiţi să ajungă cu degetul. Care, ştiu toţi, nu este penis, ci doar un substitut al lui, dar atât de jucăuş, de curios, de nerăbdător să ajungă undeva, mai adânc! Prietenia, ca şi tensiunea dintre vestibulul vulvei şi degetul mijlociu al bărbatului, este un fapt dovedit. Să-ţi dau un argument. Nu, nu este cazul să te cruceşti după ce-l vei citi. Vei avea, poate, alte prilejuri de-a lungul acestei lecturi. Deci ia aminte!

Anamaria îmi scrie că are 23 de ani şi că şi-a început de puţin timp viaţa sexuală. Acum vreo lună, spune ea, m-am dus în casa prietenului meu, am stat, ne-am sărutat şi apoi el mi-a introdus degetul în vagin. Dar numai la intrare. Bebe, se precipită Anamaria, răspunde-mi cât poţi de repede pentru că sunt într-o tensiune extraordinară. N-am văzut sânge pe degetul lui!

Mai sunt virgină? Dacă nu era sânge, am rămas însărcinată?

Sânge, virginitate, sarcină... Vezi câte probleme ridică simpla introducere a degetului în vestibul? Desigur, capac la toate a fost sarcina. Degetul băiatului avea calităţi miraculoase! I-am răspuns că se prea poate să fi rămas virgină. Nu ştiu cât de adânc a putut tânărul cu pricina să-şi introducă degetul. Cât priveşte sarcina... Am încercat s-o conving că s-ar fi putut întâmpla aşa ceva dacă degetul ar fi avut ataşate şi două testicule. Şi am rugat-o să-şi imagineze cam cum ar arăta mâinile unui bărbat care la fiecare deget ar avea şi o pereche de testicule!

## De reţinut până târziu, spre seară

Aici, în vestibulul vulvei, se află, ai ghicit, deschiderea vaginului, adică orificiul vaginal. Cu siguranţă, nu te-ar interesa dacă n-ai şti că acest orificiu este delimitat şi acoperit de *himen*. Atunci când mai este cazul. Cu himenul este o mare poveste. O bună parte a omenirii se întreabă ce rost mai are să facem atâta caz de el la nuntă sau la logodnă, iar o alta vede în himen o lume de care te desparţi pentru a sacraliza pătrunderea în altă lume.

Corina are 30 de ani. Abia şi-a început viaţa sexuală. A fost virgină până la această vârstă. Bebe, eram înnebunită, voiam să scap de virginitate şi nu se lua nimeni de mine... Dacă aveam un prieten, toate bune şi frumoase până afla că sunt virgină. Dispărea instantaneu. La început am crezut că sunt nebuni. Pe urmă am realizat că am eu ceva la etajul superior. Aşa că mi-am găsit un tip strong, de 40 şi ceva de ani şi am pornit... marşul.

## Marşul celor o mie de nopţi

Era un tip supradotat, inteligent, fermecător. Şi avea o sculă, jos pălăria! Dar cred că era furată dintr-un muzeu. Bună, dar puţin eficientă. O aducea în erecţie, mi-o arăta şi pe urmă îmi spunea că îi este milă de tinereţile mele! Am tras de el, m-am dat de ceasul morţii să mă facă femeie. El nu şi nu. Intra puţin şi pe urmă, el ştia de ce, stătea. Aşteptam să mi se întâmple ceva, nu ştiu ce, şi nu se întâmpla. Îmi doream un orgasm ca în filme, o epuizare ca din cărţi. Nimic...

Până la urmă a fost bine. Într-o seară l-am afumat puţin. I-am spus că fără «nu şi nu», că dacă refuză nu e de gaşcă. Aşa că a fost de gaşcă. Bebe, a doua zi am băut şampanie în loc să iau pilula de a doua zi! Dar i-a fost greu. Cică aveam un himen fibros, rezistent şi foarte rigid. Cum şi-a dat el seama afumat

fiind, nimeni nu ştie. Oricum, am scăpat de obsesie. Oare de ce n-am avut şi eu un himen elastic?

**Dacă vede că-s virgină, o să creadă că sunt proastă**

Da, se poate şi aşa. Există încă femei care asociază virginitatea cu prostia. Deşi ar dori să scape de virginitate, nu vor în ruptul capului s-o dăruiască!

Manuela are 24 de ani. Bebe, gândeşte-te, aveam 17 ani, eram o vedetă a şcolii, prima în clasă, olimpiade, compoziţii, şi eram virgină! Prietene de-ale mele şi-o puneau de la paişpe-cinşpe ani, şi eu: vai de mine! ce-or să zică ai mei?

Voiam să încep cu unul care să nu fie nici bleg, dar nici cel mai golan din clasă. Că am ales pe unul din clasă. Să-i spunem Ionuţ. Era un tip finuţ, avea faima că are nu ştiu câte gagici şi arăta destul de bine. Unde mai pui că era un tip care avea bani de-acasă. Şi maşină.

L-am vrăjit şi, într-o zi, m-am prefăcut că mi-e rău. L-am rugat să mă ducă acasă, că sunt ameţită. S-a prins, nu s-a prins, nu ştiu, dar m-a suit în maşină şi am pornit-o. Toată vacanţa de vară mă gândisem cum va fi... Bebe, închipuieşte-ţi, aveam 17 ani şi gândeam ca o infractoare!

L-am rugat pe Ionuţ să mergem puţin la pădure, să-mi revin. Ţin minte şi acum locul unde am ajuns: era un peisaj de toamnă superb, cu frunze colorate ameţitor, de la galben ca lămâia la nuanţe de roşu. Linişte şi un soare de toamnă de-ţi venea să te arunci în razele lui şi să te scalzi, atât de blânde şi senzuale erau!

Am ieşit din maşină, ne-am plimbat puţin. Mie îmi era rău tare! Ionuţ m-a ţinut de mână. Mult timp am visat cum mă ţinea de mână. Îmi doream s-o facem acolo, pe frunze, cu ramuri goale deasupra capului, cu ciripit de păsărele în păr. Dar nu voiam să creadă că sunt proastă. Virgină şi proastă! Aşa că mi-am revenit puţin şi l-am rugat să mergem acasă. Nu ştiu cum şi când am ajuns. După câţiva ani, într-o altă relaţie, am încercat să ajung în locul acela din pădure pe care-l vedeam cu mintea în cele mai mici detalii. Dar nu l-am putut regăsi. Niciodată. Îmi doream, în relaţia ulterioară, sa simt începutul de altădată... N-a mers.

Ei, şi cum îţi spuneam, am ajuns acasă. Am pus muzică. Nu mai ţin minte chiar totul. Ţin minte că faţa lui era tot mai aproape de a mea, că se apropia momentul fatal şi degetele lui îmi mângâiau labiile în timp ce fredona un cântecel, mirându-se cât de udă sunt deşi cu două ore în urmă îmi fusese atât de rău. Mi-am dat seama că sunt aproape de clipa la care mă gândisem toată vara. Dar nu puteam să-i mărturisesc cu propriul corp că sunt proastă. Adică virgină.

Aşa că m-am dus în baie şi, cum n-aveam nimic la îndemână decât o sticluţă de ojă, mai deosebită, străina, cu dop lunguieţ, mi-am băgat-o în vagin. Dumnezeule, ce durere! Mi-am înghiţit lacrimile, am şters sângele de pe sticluţă, m-am spălat şi am revenit surâzătoare.

Peste vreun sfert de oră, Ionuţ gâfâia plin de entuziasm, după ce îl asigurasem că nu-i nici o problemă, că nu-i primul bărbat din viaţa mea, bla, bla, bla. Mirarea lui când a auzit asta... Nu eşti virgină?! Mirare care s-a continuat peste ani, pentru că, într-o altă împrejurare, mi-a mărturisit că senzaţia lui atunci, când am făcut dragoste pentru prima oară, a fost că ceva nu e în regulă. Nu că eram virgină, dar eram prea strâmtă pentru câte spuneam că ştiu. Şi în plus, m-am mişcat ca dracu'!

Poate crezi că ar mai trebui să ştii câte ceva despre himen. Crezi bine. Uite ce-mi trece mie prin cap că ar trebui tu să afli. Pentru ca practic să ştii...

**Pentru ca practic să ştii să te descurci**

- Himenul, în general, este o membrană foarte fină care se rupe când are loc primul contact sexual; se presupune că primul contact este unul genital, şi nu digital sau anal. În ultimul caz, a-ţi pune problema himenului ar fi o aberaţie.
- Himenul se poate rupe şi dacă degetul înlocuieşte – pentru moment – penisul. Poţi să te minunezi: există şi astfel de persoane!
- Când himenul se rupe, curge, de cele mai multe ori, puţin sânge; nu mult, puţin. Dacă are loc această mică hemoragie, nu dispera, nu moare nimeni!
- Ruperea himenului este însoţită de o durere... aşa şi aşa. Dacă flăcăul se repede ca o fiară, fără preludiu, e clar că durerea va fi aidoma celei despre care îşi povestesc fetele unele altora cu mult înainte de a se întâmpla ceva. Pe urmă, mult timp, eşti vindecată de plăcerea de a face dragoste. Dacă, dimpotrivă, există răbdare, iubire, preludiu, durerea nici nu apare; în astfel de cazuri, fetele doresc să-şi piardă virginitatea în fiecare zi.
- Există şi himene... încăpăţânate, rigide, dracu' să le ia, că ajungi şi la chirurg din cauza lor.
- Există şi himene elastice, «extensibile», care nu se rup. Acest tip de himen este dorit de multe femei care-şi pot trăi astfel fanteziile de «fecioare eterne» şi, de ce nu, pot fenta o mulţime de visători tradiţionalişti, care-şi doresc o mireasă virgină.

**Partea tragicomică:**
**«nevinovăţia anatomică»**

Se întâmplă câteodată ca, după o vreme, din diverse motive, unele femei să dorească să redevină virgine. Se poate. Aşa cum există, în situaţii extreme, dezvirginări pe cale chirurgicală, se poate obţine, tot chirurgical, şi «nevinovăţia anatomică», adică un himen intact. *Himenoplastie* se cheamă intervenţia. «Ups, sunt din nou fecioară» se cheamă rezultatul.

Anatomic aşa este. Dar anatomia nu este totul. Hai să ne închipuim o fecioară care practică sexul oral cu frenezie şi sexul anal cu dezinvoltură! Recunoaşte: eşti în dificultate. Unde este fecioara? În himen sau în abilităţile supersexuale?

Dar hai să mergem şi la extrema cealaltă. O prostituată care se crede Fecioara Măria se roagă, supravieţuieşte cu banii câştigaţi din munca ei, dar se consideră imaculată, îşi trăieşte intens, în fiecare moment, convingerea religioasă. Recunoaşte: eşti depăşit(ă) de realitate.

**În sfârşit, clitorisul!**

Dacă până acum vorbeai despre el cu rezerve, cu frică, poate cu nelinişte, este momentul să ţi-l faci prieten. Ceea ce-ţi cer îţi întrece, bineînţeles, aşteptările.

Ştii despre el că este un organ erectil, adică un penis în miniatură. Dacă stai şi te gândeşti puţin, formal chiar este. Tot doi corpi cavemoşi de dimensiuni reduse, tot vascularizaţie şi inervaţie bogată. Dar numai formal!!! Atenţie mare: dedicat în exclusivitate plăcerii, clitorisul are 8 000 (opt mii) de terminaţii nervoase, în raport cu penisul (care are un număr de terminaţii

nervoase pe jumătate cât cel mai sus menţionat), clitorisul, atât de mic, este dinamită curată!

În viaţa de toate zilele, clitorisul are denumiri de toate felurile. Dacă tu nu l-ai numit încă, fă-i o surpriză iubitei, soţiei, amantei şi numeşte-l. Tot ceea ce numeşti din acea clipă îţi aparţine. I se spune clopoţel, fragă, frăguţă, rubin, voinicel, buburuză. Personal n-am investigat denumirile pentru a vedea de unde se trag. Fă-o tu, cititorule. Aşa cum tot tu poţi găsi noi denumiri pe care le aştept, conform înţelegerii făcute, pe adresa aflată la sfârşitul cărţii.

El, clitorisul, este răspunzător de senzaţiile de plăcere pe care le trăieşte femeia în timpul actului erotic. Clitorisul este un «translator». După ce se «scaldă» în stimuli de orice natură (psihică şi somatică), traduce aceşti stimuli în senzaţii de natură erotică. Desigur, în «actul traducerii» suferă şi el modificări semnificative. Despre care vei citi puţin mai încolo, pentru că te interesează al dracului de mult!

## Întâmplare cu Voinicel

Demetra este o femeie normală. Se încadrează perfect în standardele comunitare. Este tânără (are abia 25 de ani), are familie, are o fetiţă şi nu are orgasm. Nu l-a avut niciodată. Totuşi este curioasă. Toate prietenele ei îl descriu ca pe o senzaţie extraordinară. Dar toate vorbesc cu plăcere şi despre clitoris. Pe care Demetra nu suportă să i-l atingă nimeni. Când rosteşte, cu greu, *clı-toris*, se înroşeşte şi apoi refuză să mai vorbească, să mai povestească. Cum să o familiarizezi, cât de cât, cu orgasmul, dacă nu-şi acceptă o parte a corpului? Şi cum să o faci să-şi accepte acea parte a corpului – şi, implicit, corpul?

Din vorbă-n vorbă, i-am propus ca unele părţi ale corpului să le renumim într-un fel care să nu ne scoată din sărite, dar nici să nu ne facă să roşim. Demetra este o fată normală. Se încadrează perfect în standardele comunitare şi este şi deşteaptă. A acceptat jocul. Aşa că prin voia ei, la sugestia mea, clitorisul s-a transformat în Voinicel. Puteam vorbi amândoi lejer despre ceea ce este în stare să facă Voinicel şi despre ceea ce poate el să simtă. Despre structura şi dimensiunile lui şi despre cine şi cum îl poate atinge. Şi cât. Căci numai varietatea trăirilor sale erotice poate da contur orgasmului.

Orgasm pe care, într-un târziu, Demetra l-a avut. Voinicel a acceptat să zburde pe imaginara plajă a orgasmului, iar Demetra şi-a recuperat corpul în întregime. Şi, ca-n poveşti, este fericită. Momentan, în cuibul ei.

## Cât de mare?
## Cât de mare este clitorisul oare?

Ca să vezi cât de mare este, ar trebui să ştii că el are, ca şi arma din poezia lui Nichita Stănescu, trei părţi: rădăcina, corpul şi glandul. De asemenea, ar trebui să ştii că deschiderea femeii către plăcerea erotică nu depinde de mărimea clitorisului sau a unei părţi a lui. Nebunia nebuniilor erotice pentru femeie este «tradusă» (aminteşte-ţi de rolul de translator) de către glandul clitorisului, acoperit de capişonul clitoridian format din repliul labiilor mici.

În mod normal, clitorisul are diametrul până într-un centimetru. E sensibil ca o mimoză, aşa că nu e cel mai indicat să te repezi cu degetul pe el şi să apeşi ca pe trăgaci. În faza de excitaţie, dacă-l aduci, iar apoi în timpul actului sexual, dacă-ţi iese, clitorisul «se umflă-n pene» şi îşi dublează volumul. Pentru că se

umple de sânge. În faza de rezoluţie, rubinul acesta explodând de terminaţii nervoase revine la normal.

Acum, am aflat noi câte ceva despre clitoris, dar mulţi nu ştiu despre el mare lucru. Într-o scrisoare, un tânăr curajos tare mă întreba, printre altele, «dacă la cei zece centimetri de erecţie, cât are penisul lui, poate atinge clitorisul femeii ca s-o aducă la orgasm?» Nu credeam ce văd. I-am răspuns: «Clitorisul nu este un clopoţel de aur agăţat de curcubeu, la care să ajungi cu scara.»

Practic, practic, practic

- clitorisul nu este de gumă, deci nu-l apăsa cât poţi de tare;
- în locul degetelor, clitorisul «acceptă» pentru a fi mângâiat chiar şi penisul, dar cu grijă!
- clitorisul este Dumnezeul orgasmului la femei;
- clitorisul este îndrăgostit de sexul oral;
- clitorisul are nevoie de o igienă aparte dacă vrei să te ducă-n paradis;
- nu toate mişcările sunt bune pentru acelaşi clitoris;

înainte de a te ocupa de clitoris, află tot ce se poate despre el şi caută-l în orice tratat sau atlas de anatomie.

**Nu te speria, e doar o poveste!**

Cu ajutorul Celui de Sus nu le ştim pe toate. Multe le aflăm pe rând. Prilej de a ne minuna de câte încă nu ni s-au întâmplat! O poveste din timpul dinastiei Ming te poate pune pe gânduri.

Se spune că o familie nu bogată, nici nevoiaşă, cu oarecare aplecare către instrucţie, a adus în casă o călugăriţă budistă ca să le înveţe pe fete frumoasa deprindere a broderiei.

Călugăriţa, cu aerul ei liniştit, emanând iubire şi înţelepciune, le-a învăţat pe copile nu doar nobila artă a broderiei, într-o bună zi, părinţii află că una dintre fete este însărcinată. Mare ruşine pentru o familie cu oarecare stare. Dar şi mai mare uimirea. Pentru că nici un bărbat nu întârziase în preajma copilelor decât sub atentă supraveghere. După lacrimi şi suferinţe, fata mărturisi părinţilor că, de fapt, călugăriţa budistă este bărbat şi că făcuseră dragoste. Călugăriţa, a spus fata, mi-a mărturisit de la început: «Am două sexe. Când am de-a face cu *Yang* sunt femeie, când am de-a face cu *Yin* sunt bărbat.»

Deplin convins de cele auzite, tatăl a dat-o pe călugăriţă în judecată, acuzând-o că i-a sedus copila. Călugăriţa, cu chipul ei liniştit, emanând iubire şi înţelepciune, nu şi nu şi nu!

Atunci judecătorul a cerut să fie examinată. Şi s-a constatat că era, cu adevărat, femeie. Evidenţa contrazicea conţinutul acuzaţiei. Logica judecătorului primise o lovitură mortală.

Deodată, o bătrână gardianca ce nu trăise degeaba, se vede treaba, a cerut ca sfioasa călugăriţă să fie întinsă pe spate. Şi s-a făcut ceea ce bătrână gardianca a cerut. Pe urmă aceeaşi a zis ca părţile sexuale să-i fie unse cu zeamă de carne. Şi s-a împlinit şi această cerinţă a bătrânei gardience. Apoi a cerut să fie adus un câine care să-i lingă părţile sexuale astfel pregătite. Şi s-a făcut şi aceasta. Şi atunci, sub ochii miraţi ai judecătorului şi ai celor din jur, lins fără cusur de către câinele doritor de zeama de carne, clitorisul călugăriţei s-a umflat şi s-a umflat până a ajuns de forma şi dimensiunile unui membru viril. Şi aşa hermafroditul a fost dovedit. A mărturisit că mai sedusese şi alte copile. Şi capul lui a fost tăiat.

## Ce te faci că-n România există şi clitoris filozofic...

Numărul meu de telefon este un număr naţional. Adică, dat cândva pe postul de televiziune Acasă, a devenit accesibil oricui are probleme. Zi şi noapte, prieteni de pretutindeni mă sună. Recunosc, nu răspund la toate apelurile. Nici nu am timpul fizic pentru aşa ceva. Mai recunosc însă că, de multe ori, telefoanele primite îmi fac ziua o pajişte de munte unde îngerii citesc enciclopedii sexuale.

O tânără de foarte departe, de numai 26 de ani, îmi dă telefon şi-mi spune că vrea să se mărite. Şi eu ce să fac pentru tine?, am întrebat-o. N-ai naş? Nu de naş e vorba, mi-a răspuns. Totu-i aproape gata, dar mie îmi este frică. De ce îţi este frică la anişorii tăi, copila mea?, am dat-o eu pe glumă. A, poate ai auzit că doare prima dată, dar uite ce-i cu prima dată... Nu-i asta, Bebe, mi-a răspuns. Ştiu cum e. Am făcut-o, şi nu o dată, am făcut-o bine, dar pe întuneric, fără vorbe şi mai scurt. Şi crezi, am continuat eu, că viitorul tău bărbat o să te întrebe de toate astea? Nu o să mă întrebe, a răspuns ea, că doar cu el am făcut-o. Dar am o problemă şi nu ştiu dacă e bine să mă mai mărit, îmi este tare frică.

Rămân eu cu telefonul la ureche şi aştept, doar, doar o să-mi spună fata care-i frica. Acum, dacă tot ai pornit-o la drum, spune-mi, ce te dă peste cap?, am întrebat-o. Păi, îngăimă ea după câteva secunde de tăcere, am un clitoris cam mare. Şi care-i morala?, am glumit eu. Crezi că un clitoris mai mare îţi micşorează apetitul sexual? Nu, mi-a răspuns ea, dar *ce-o să spună el când o să-l vadă?*

Draga mea prietenă, i-am spus. Nu-ţi ştiu numele, nu-ţi ştiu faţa, habar n-am numărul de telefon şi poate n-o să-mi mai vorbeşti niciodată. Ia aminte! Un bărbat care te iubeşte nu-ţi măsoară clitorisul înainte de cununia civilă şi nici după nuntă. Dacă-i totul gata, cum ai spus, îl vezi pe viitorul tău bărbat, în haine de ginerică, holbându-se la ce ai tu acolo, înainte de a merge la biserică? Doamne, iartă-mă! Îl vezi tu facând aşa numai ca să vadă ce nevastă şi-a luat? Nu-l văd, a răspuns ea. Atunci, casă de piatră şi-mi mai dai telefon când primul copil o să aibă cinci ani! Mi-a promis că aşa o să facă, mi-a mulţumit şi a închis telefonul.

Mai rămâne să aud că mâine-poimâine bărbaţii se vor angaja în relaţii sentimentale numai după ce s-au dumirit în prealabil cum stau partenerele lor cu mărimea clitorisului! Iar dacă nu sunt mulţumiţi, să dea la ziar anunţuri de felul următor:

«Bărbat bine, simpatic, necăsătorit, fără antecedente, cu maşină, casă, cont în bancă – dolari, euro –, credincios, ţin posturi, nu beau, nu fumez, iubitor de femei frumoase până în 30 de ani, împătimit de muzică disco, tehno, rock, pop. Nu caut nimic, doar mă laud.»

## Vorbeşte-i, o să te recunoască...

Miruna are un fix: îi place ca iubitul ei să-i spună nu doar la ureche ce parte a corpului ei îi place. Dacă Ştefan îi şopteşte că-i place clitorisul ei, Miruna îi răspunde pe dată: Vorbeşte-i, o să te recunoască, pe bune!

Lui Ştefan nu i-a venit să creadă. Miruna însă ştia ea ce ştia. Vibraţia, aerul cald, buzele lui într-o regiune atât de sensibilă... De voie sau de nevoie, în glumă sau nu, Ştefan vorbea, într-o zi, uitând că vorbesc la telefon, Ştefan a

lansat sintagma. Nu s-a mai auzit vocea şi respiraţia Mirunei. Şi nici replica ei devenită maximă. Nu s-a mai auzit nimic. Surprins, Ştefan a întrebat: Miruna, mai eşti pe fir? După un timp, s-a auzit răspunsul: Da. Şi de ce nu mi-ai răspuns?, a continuat Ştefan. Pentru că ţineam telefonul între picioare, a zis Miruna. Doamne, Dumnezeule, dar tu eşti sectantă!, s-a minunat Ştefan, nevenindu-i să-şi creadă urechilor.

Eu cred că numai cine încearcă ştie ce-i cu sectanţii de acest fel.

**Povestea cu înţeleptul Rogoz**

A fost odată ca niciodată un împărat. Şi avea el o mulţime de calităţi. Dar avea şi o slăbiciune, că, de, era şi el om. Îi plăceau fructele. Era mort după ele. Avea o plăcere deosebită să le taie, să le cureţe, să le muşte, să le strivească în cerul gurii. Totuşi, faptul că trebuia să folosească instrumente pentru a fi aproape de ceea ce-şi dorea atât de intens îl făcea nefericit. Pentru că, spunea el, plăcerea îi era diminuată de neatingerea unei anumite părţi a fructului, pricinuită de obiectul folosit spre ajutor.

S-a sfătuit cu împărăteasa, care avea o privire magică atunci când auzea de fructe. Ştia ea ce ştia, iar împăratul nici că bănuia! Şi l-au chemat pe înţelept, un bătrânel plin de gânduri bune şi de umor. Înţeleptule Rogoz, cu doar o ureche roz, l-a întrebat împăratul, spune-mi, ştii care e bucuria mea tainică? Înţeleptul Rogoz s-a scărpinat după urechea lui roz, s-a uitat în ochii împăratului, în ochii împărătesei. Şi citind în ochii ei o lumină tainică, a răspuns: Ştiu, cum să nu ştiu, mărite doamne. Să mănânci fructe şi să îi bucuri pe ceilalţi cu înţelepciunea ta. A zâmbit împăratul şi pietrele coroanei sale au sclipit şi mai puternic. Dar ştii tu care este tristeţea mea?, a continuat împăratul. Înţeleptul Rogoz s-a scărpinat iar după urechea roz şi, cu ochii în pământ, i-a răspuns: Tristeţea ta este că atunci când mănânci fructele dragi ţie este necesar să foloseşti obiecte care să te ajute. Eşti înţelept, a spus împăratul. Găseşte o dezlegare! Înţeleptul Rogoz i-a cerut împăratului trei zile răgaz pentru a găsi răspunsul fericit. Şi, exact la ceasul trecerii celor trei zile, pe când se afla în grădina lui secretă, împăratul auzi în dreapta lui o voce pe care o ştia, dar înţeleptul Rogoz nu era:

Mărite doamne! Nu există instrument care să întreacă ingeniozitatea limbii. Ea este atât de abilă! Miraculoasă ca secera lunii, unduioasă ca firul ierbii, lunecoasă precum uleiurile afrodisiace. Ce obiect cu adevărat divin! Şi atât de senzuală! Gândeşte-te la umezeala ei. Şi cât de caldă poate fi. Şi cât de uşor, din mătăsoasă şi flexibilă, se întăreşte, înmărmureşte în forma ei, aceea pe care i-o dai. Şi în câte direcţii se poate mişca! Mărite doamne, nu vrei ca limba ta să fie unealta delicată pentru veşnicie? Şi, pe dată, vocea binecuvântată s-a stins, împăratul a chibzuit. Iar spre seară a intrat într-o cameră secretă, doar de el ştiută, şi a spus: Vreau. Şi atunci s-a auzit din nou vocea: În fiecare dimineaţă vei veni aici, întotdeauna înainte de răsăritul soarelui. Şi pe urmă nu s-a mai auzit nimic.

În prima dimineaţă, împăratul a venit plin de curiozitate. Din tavan, chiar în mijlocul camerei, atârna o sfoară care avea legată la capătul ei o portocală. Apropiindu-se, împăratul s-a minunat. Portocala îi ajungea în dreptul gurii. Şi vocea s-a auzit din nou, de data aceasta poruncitoare: Loveşte portocala cu vârful limbii. Cu precizie. Cu putere. Limba să-ţi fie ascuţită ca o săgeată. Dreaptă şi puternică. Loveşte. Acum. Şi mai repede, şi mai repede, şi mai

repede... Multe dimineţi a venit împăratul acolo, înainte de răsăritul soarelui, portocala îl aştepta, într-o zi a atins portocala atât de puternic încât coaja ei a crăpat pe loc. Şi arunci s-a auzit vocea. Tulburătoare de această dată: Eşti un adevărat împărat. Te vei bucura nespus de dulceaţa fructelor pe care le vei străpunge şi le vei mânca. Acesta a fost *exerciţiul şarpelui*. Şi nu uita: *tot ceea ce iubeşti poate semăna cu un fruct.*

Împăratul a venit şi în ziua următoare. Simţea că are o limbă puternică şi că ar putea s-o folosească pentru a mânca fructe. Dar simţea şi că mai are de învăţat. Vocea nu-i spusese nimic despre timpul pe care îl va petrece în camera tăinuită. De data aceasta, de sfoară atârna, legat de codiţă, un măr. Exact până în dreptul gurii împăratului. Şi vocea s-a auzit din nou, poruncitoare: Scoate cât poţi de mult limba afară. Şi las-o pe bărbie. Ridică mărul cu vârful limbii, încearcă. De mai multe ori. Încearcă. Nu-i nimic dacă mărul doar se deplasează, încearcă! Şi multe dimineţi în şir împăratul s-a jucat încântat cu mărul, îl ridica din ce în ce mai uşor. Pe urmă îi lingea coaja de jos în sus. Uneori, cu vârful limbii, pur şi simplu despica mărul şi apoi savura zeama parfumată, într-o zi s-a auzit vocea din nou. Tulburătoare: Eşti un adevărat împărat. Numai tu te vei bucura de comoara de gusturi şi miresme ascunsă în miezul fructelor. Acesta a fost exerciţiul numit *limba cârlig*. Şi nu uita: *tot ceea ce iubeşti poate semăna cu un fruct*. După care nu s-a mai auzit nimic.

Dimineaţa, din nou, împăratul a venit în camera lui secretă. De sfoară atârna acum o prună uriaşă. Exact până în dreptul gurii împăratului. Doar ce-a atins-o cu limba şi, într-o clipă, s-a auzit vocea poruncitoare:

Scoate limba cât poţi de mult afară, cât mai mult în partea dreaptă. Marginea dreaptă a limbii să atingă colţul gurii, marginea stângă să atingă pruna. Mişcă repede, repede limba înspre stângă şi cu marginea ei rigidă pălmuieşte pruna. Fă acelaşi lucru din partea stângă spre dreapta. Pălmuieşte cât mai puternic şi cu viteză cât mai mare. Nu osteni. Lucrează! Şi se osteni vreme îndelungată împăratul. Venea în camera lui secretă şi exersa fără oprire. Şi, într-o dimineaţă, uşa camerei se deschise şi înăuntru pătrunse, cine crezi? Chiar înţeleptul Rogoz – care avea doar o ureche roz. Fii fericit, mărite doamne, spuse el. Ucenicia ta a luat sfârşit. Eşti un adevărat împărat. Numai tu vei putea să te bucuri aşa cum îţi doreşte inima de fructele care conţin, doar pentru tine, nectarul nemuririi. Acesta a fost exerciţiul numit *limba pălmă* şi altă învăţătură nu ţi se va mai da, căci ai învăţat totul. Dar nu uita: *tot ceea ce iubeşti poate semăna cu un fruct*. Spunând acestea, înţeleptul Rogoz făcu un semn şi, de îndată, în peretele camerei se deschise o fereastră aurită şi limpede ca marea albastră. Iar el, înţeleptul, se transformă într-un vultur cu ochii ca diamantele şi, fâl, fâl, zbură pe fereastră, dispărând în orizontul din care, cu siguranţă, venise.

Împăratul este şi acum în împărăţia lui: mănâncă fructe şi se bine dispune cu miezul şi aromele, cu licorile şi culorile lor, folosindu-se de limbă cu o eleganţă desăvârşită. De invidiat şi imposibil de imitat.

## Joacă-te, dar nu uita cu cine

Dacă nu ai înţeles până acum, cred că e cazul s-o faci. Şi nimeni nu te va acuza că este prea târziu. Nu există clitoris ideal. Adică să «moşmondeşti» tu ceva pe-acolo şi el să fie în extaz. Şi dacă el şi posesoarea lui, şi dacă ea şi partenerul ei, şi dacă ei... etc., etc., până când fericirea cuprinde ţara, guvernul, preşedintele, statele, continentele, planeta, universul. Recunoaşte: e

prea de tot. Tratatele erotice orientale, adică, mai pe înţelesul nostru, cărţile de înţelepciune despre plăcere, nu confundau erosul, ca artă şi transfigurare, cu un deget muiat în vagin, câteva mişcări de du-te, vino şi gata.

Pentru cei mai mulţi clitorisul este «o chestie» despre care ştii, dar te ocupi de altceva. Lucrurile s-ar petrece cam aşa:

Vine Gheorghe acasă vesel nevoie mare, nici că se dezbracă bine şi unde mi ţi-o ia în braţe pe Ileana şi, hotărât, îi spune: Surpriză mare. Fă întuneric şi sus în pat! Ileana, femeie cu frica lui Dumnezeu, lasă ochii în pământ peste măsură de plăcut surprinsă. Unde s-a mai pomenit Gheorghe hotărât, vesel şi cu plăcere de osteneală ziua în amiaza-mare? S-a gândit Ileana: dacă spune nu, strică cheful bărbatului; dacă sare în sus de bucurie, ce-o să gândească Gheorghe despre ea? Aşa că-i răspunde: Gheorghe, da' vine părintele de Bobotează! Gheorghe, nu de multe ori dus la biserică, o ţine pe-a lui: Dacă am spus ceva, aşa rămâne. Fă întuneric şi sus în pat! Vorba lungă, sărăcia omului. Vede Ileana că nu-i doar o glumă şi face ce-şi doreşte omul ei. Întuneric şi hopa sus în pat. Se suie şi Gheorghe, trage pătura peste ei şi-i spune: Să-ţi arăt, Ileana, acuma ce ceas cu fosfor mi-am luat!

Clitorisul nu-i un ceas cu fosfor, deşi, fiind «specializat» numai pe trăirea plăcerii, luminează, simbolic vorbind, cel mai intens în universul voluptăţilor fără de sfârşit. Dar, pentru a realiza acest lucru, pentru a fi copleşit de bucurie şi a o dărui, ar trebui să fie respectate cel puţin...

## Două reguli practice din cale-afară

### Regula întârzierii, amânării, promisiunii (IAP)

Ca să ajungi la clitoris este necesar să vii de foarte departe. Şi din cât mai multe locuri cu putinţă. Nu ştiu câte părţi ale corpului ar trebui folosite în acelaşi timp pentru ca, apropiindu-te încetul cu încetul de el, clitorisul să intre într-o vibraţie profundă. Cert este că acţiunea de sensibilizare a acestui paradis de terminaţii nervoase trebuie începută dinspre extremităţi, ajungând treptat în zonele învecinate, apoi în cele cât mai apropiate lui, pentru ca, în final, să acţionezi asupra lui în mod direct.

Pricepuţii ştiu acest lucru şi nu dau buzna, întârzie cât mai mult prin locuri care n-au nici în clin, nici în mânecă, aparent, cu plăcerea de mai târziu. Şi, ajunşi în apropiere, *amână* să atingă ceea ce este la o depărtare de doar câţiva milimetri. Căci aceasta e promisiunea: oceanul sclipitor, cu un milion de raze reflectate de apele lui.

Te vei întreba de unde începe aventura. Ai două posibilităţi: fie de la frunte, ochi, obraji, gură, gât, piept, sâni, abdomen, regiune inghinală, labii. Stop. Fie de la degetele de la picioare, tălpi, glezne, gambe, genunchi, spaţiul popliteu, coapse, regiunea inghinală, labii. Stop. Aceste două posibilităţi pot fi combinate. Din orice parte ai porni, *stop* înseamnă întotdeauna *nu mă atinge acum*. Şi se continuă cu atingerea părţilor care au rămas... în aşteptare.

Sigur, te întrebi cu ce se ating toate părţile numite şi nenumite. Ai libertatea să le atingi cu ce vrei tu. Ai la dispoziţie degetele, limba, buzele. Lent, fără grabă, în afara timpului.

### Regula năstruşniciei, fanteziei, constanţei (NFC)

Acest *nu mă atinge acum* acumulează suficiente emoţii corporale care

aşteaptă împlinirea şi, desigur, clipa de graţie a exploziei. Sau a imploziei dacă este vorba de eros practicat cu continenţă. Aşa că, după ce ai întârziat, ai amânat cât mai mult posibil, după ce ai promis, ai ajuns în sfârşit la el, clitorisul.

Orice parte a corpului vei folosi, ai voie la început, ca în orice întâlnire semnificativă, să fii fermecător. Năstruşnicii şi fantezii câte vrei. În ce ritmuri îţi convine. Nimic şi nimeni nu va putea să pună frâu imaginaţiei tale, care va însemna exuberanţa lui, a clitorisului. Numai tu vei hotărî cât de delicat te poţi oferi în ceea ce faci şi câtă tandreţe poţi risipi în dansul trăirilor.

Dar, pe măsură ce simţi că ea, iubita ta, zeiţa ta, soţia ta, amanta ta, prietena ta, înţeleaptă ta, prostituata ta sau ce-ţi imaginezi tu că e femeia de lângă tine în clipele acelea, se apropie de orgasm, vârtejul imaginaţiei trebuie să facă loc altor mişcări. Este necesar ca ele să fie constante şi previzibile. Aceleaşi şi uşor de recunoscut. Aşteptate şi memorabile prin simplitatea lor. Acestea pot fi mişcări laterale, circulare, opturi. Şi, foarte important de reţinut, fără variaţii de ritm!

### Exerciţiu la cele spuse mai sus, pentru femei

Ca să trăieşti cât mai profund, amplu şi transcendent realitatea ta corporală, dar şi ca să te pregăteşti pentru întâlnirea cu celelalte senzaţii dintre hotarele plăcerilor pe care ţi le doreşti, fă următorul lucru:

Închide ochii. Gândeşte-te cu ochii închişi la persoana care te fascinează. Respiră adânc şi liniştit. Apoi, pe un ritm care-ţi place, începe să te mişti. Cu ochii închişi, încearcă să te identifici cu ritmul. Fii, interior, o persoană deschisă la toate senzaţiile pe care le poţi trăi. Şi fii o persoană deplin conştientă de toate trăirile tale. Mişcă-te în ritmul care-ţi face bine şi explorează-te.

Simţi o tensiune mai mare într-o anume parte a corpului? Cât de mare? Nu te opri din ceea ce faci. Cum auzi muzica? Foloseşti doar urechile? Nu cumva şi alte părţi ale corpului tău s-au transformat în «urechi»? Dacă nu s-au transformat, transformă-le tu. Doamne, câte zeci de urechi ai! Vezi în ce lumină te mişti. Predomină o culoare anume? Lasă-te invadată de ea. Şi vezi până la ce nivel pătrunde. Continuă să te mişti şi vezi unde ai ajuns, acolo, în adâncul tău. O mireasmă pe care ţi-o doreai te învăluie. Vezi ce fel de mireasmă este. De unde vine, de cine îţi aminteşte.

Perfect, încet, din ce în ce mai încet, opreşte-te, aşază-te într-o poziţie cât mai comodă. Şi gândeşte-te în continuare la persoana care te fascinează. Dacă vrei, poţi s-o şi transformi în ceea ce doreşti tu cel mai mult. Poate să fie pană, picătură de apă, puf de păpădie, un strop de ulei parfumat, o bobiţă de miere mătăsoasă, buzele sau limba unui zeu. Şi persoana sau ceea ce este ea prin transformarea hotărâtă de tine împlineşte ceea ce spune regula IAP şi ceea ce spune regula NFC.

### Exerciţiu la cele spuse mai sus, pentru bărbaţi

Poate că îţi doreşti ca împreună cu ea să trăieşti, într-o zi, amplu, profund şi transcendent, o iubire despre care doar ai auzit. Nu crezi ca şi corpul tău îşi doreşte o experienţă pe cât de plăcută, pe atât de plină de învăţăminte? De multe ori după ce faci dragoste simţi că ceva nu a fost trăit până la capăt. Nu ţi s-a întâmplat să fii trist după aceea? Eşti gata să juri că nu poţi trăi şi iubi mai mult decât ai făcut-o până acum? Acum şi aici, poţi fii sincer cu tine câteva

momente? Îţi poţi acorda, acum şi aici, o clipă de răgaz? Îţi doreşti să afli cheia voluptăţilor absolute? Acum, pentru că ţi-ai răspuns, fă următorul lucru:

Închide ochii. Gândeşte-te cu ochii închişi la persoana care te fascinează. Respiră adânc şi liniştit. Apoi, pe un ritm care-ţi place, începe să te mişti. Cu ochii închişi, încearcă să te identifici cu ritmul. Fii, interior, o persoană deschisă la toate senzaţiile pe care le poţi trăi. Şi fii o persoană deplin conştientă de toate trăirile tale. Mişcă-te în ritmul care-ţi face bine şi explorează-te.

Simţi o tensiune mai mare într-o parte a corpului? Cât de mare? Nu te opri din ceea ce faci. Cum auzi muzică? Foloseşti doar urechile? Nu cumva şi alte părţi ale corpului tău s-au transformat în «urechi»? Dacă nu s-au transformat, transformă-le tu. Dumnezeule, câte zeci de urechi ai! Vezi în ce lumină te mişti. Predomină o culoare anume? Lasă-te invadat de ea. Şi vezi până la ce nivel pătrunde. Continuă să te mişti şi vezi unde ai ajuns, acolo, în adâncul tău. O mireasmă pe care ţi-o doreai te învăluie. Vezi ce fel de mireasmă este. De unde vine, de cine îţi aminteşte.

Perfect. Acum te mişti încet, din ce în ce mai încet, te opreşti şi te aşezi într-o poziţie cât mai comodă. Şi te gândeşti în continuare la persoana care te fascinează.

Persoana se află într-un loc pe care îl cunoşti foarte bine. Este complet dezbrăcată. Ai răbdare! Ce te repezi aşa?! Ea te aşteaptă şi doreşte să o explorezi. Fă-o! Cu orice parte a corpului tău. Dacă vrei, te poţi transforma într-o pană uşoară, într-o limbă de zeu, într-o picătură de apă, într-o boabă de miere, în degetele vântului. În ce îţi poţi imagina tu. Acţionează conform regulilor cunoscute (IAP şi NFC). Şi vezi ce simţi, cum te simţi şi cine poţi spune că eşti la sfârşitul explorărilor şi curiozităţii tale. Întoarce-te în locul unde eşti acum, în această clipă, şi, în ritmul tău, atunci când crezi că te simţi cel mai bine cu putinţă, deschide ochii.

Acest tip de exerciţiu se poate face şi cu partenera, fără atingeri. Rezultatul se va putea constata după ce practicanţii se vor cunoaşte mai bine.

### Dumnezeule! Vaginul

O dată ce ai ajuns la el, diferenţa dintre zi şi noapte nu mai există. Chiar şi pentru cei antrenaţi, acest conduct musculo-membranos, suplu şi elastic la tinereţe, înseamnă paradisul. De ce paradisul? Pentru că, ajuns în interiorul său, penisul nu mai poate fi controlat decât în mică măsură. Parcă mai ştii, mai poţi ţine minte isprăvile dintr-o patrie umedă, caldă, primitoare, mobilă, elastică? Totuşi, înainte de a începe să te ocupi de el, este absolut obligatoriu să ţii minte.

### Direcţia şi secretul ei: deflorarea

A ţine minte direcţia înseamnă că, cel puţin în momentul deflorării (dezvirginării), ştii care este cea mai bună poziţie. Ca bărbat, nu e cazul să te repezi ca berbecul, drept înainte, cu penisul oţelit, ca să rămâi în nu ştiu ce cronică. Nu împingi de să-ţi iasă ochii din orbite, ca la melc, şi nu îţi canoneşti partenera.

Îi pui frumos o pernă sub fese. Uşor, introduci penisul şi mergi pe linia vaginului. Ca direcţie, vaginul este orientat de sus în jos şi dinspre înapoi spre înainte, la un unghi de 45°, nicidecum din spate în faţă, orizontal, aşa cum îşi închipuie băieţii gata să termine repede o treabă... de-o viaţă.

Femeile, ştiind din această clipă de direcţie, în momentul începerii vieţii erotice, dacă partenerul dă semne de nervozitate şi nu ştie, îşi vor pune singure perna. Mai bine să rămână el câteva clipe cu un semn de întrebare, decât să fie amplificată o durere minoră. Durere nu de puţine ori răspunzătoare de nefericiri o bună parte a vieţii ei.

**Practic, ce trebuie să ştii despre vagin**

- lubrifierea vaginului este echivalentă cu erecţia penisului;
- la femeile tinere, lubrifierea apare în 10-30 de secunde;
- absenţa lubrifierii este semnul corporal cel mai clar al refuzului episodului erotic;
- pentru cea de-a doua tinereţe şi mai mult, un gel sau o cremă vaginală reprezintă o binecuvântare pentru vagin...

**O primă paranteză**

La cei 40 de ani ea şi 45 el, Dana şi Dorin îşi doresc altceva în viaţa lor sexuală. Amândoi sunt oameni de afaceri prosperi. Ea, distinsă, tunsă scurt, cu un corp plăcut, face gimnastică zilnic. Voce puţin metalică, uşoară nuanţă autoritară: Bebe, vreau să-mi trăiesc tinereţea pe care bărbatul aflat aici, de faţă, mi-a spulberat-o. Şi în câteva secunde l-a aneantizat pe Dorin. Care acum nu-i atent cu ea, se parfumează, umblă lelea, o dată a şi înşelat-o, faptă recunoscută. Ea se simte tânără, plină de energie, capabilă de orice. Mai ales că acum nu se mai pune problema banilor! Şi, în ciuda celor întâmplate, îl iubeşte pe Dorin ca la început.

Cum ca la început?, am întrebat eu, de colo. Ca atunci când m-a luat de la fostul bărbat. A fost ceva extraordinar! Dana are un chip plăcut, dar destul de aspru. O întreb dacă această iubire de atunci, la fel de vie acum, ar face-o să doarmă mai puţin în fiecare noapte pentru a se dărui lui Dorin ca altădată. Sigur că da, îmi răspunde ea prompt. Am sta în aceeaşi cameră. Să înţeleg că acum, nedormind în aceeaşi cameră, aveţi o viaţă erotică mai lejeră? Da, îmi răspunde Dana. Şi, că veni vorba, îl văd pe Dorin vioi tare, cam de câte ori pe săptămână vă întâlniţi în camerele voastre?, întreb, curios cum îmi este felul. Păi, nu mai mult de o dată, răspunde Dana. Nu prea suport durerea fizică. Durere fizică?! m-am mirat eu. Da’ ce, te bate înainte să faceţi dragoste? A, nu, râde Dana, nu face aşa ceva. Mă doare jos. Te doare jos?, insist eu. Cam de când te doare? De mai bine de cinci ani, spune ea. Sunt uscată jos. Şi când intră mă doare. Aşa că prefer să o facem mai rar. Acum însă m-am hotărât. Mi-am cumpărat şi un gel vaginal.

- în faza de excitaţie, vaginul nu are astâmpăr: se alungeşte şi se dilată, ajungând la dimensiunile «cerute» de penis;
- în stare de repaus, pereţii vaginului sunt lipiţi unul de celălalt, vaginul devenind un spaţiu virtual;
- lungimea vaginului variază între 4 şi 14 cm, deci orice penis, indiferent de mărime, este bine primit...

**O a doua paranteză**

Multe adolescente şi femei tinere care doresc să-şi înceapă viaţa sexuală se gândesc ce-ar trebui să facă pentru ca viitorul partener să fie mulţumit. Şi

pentru ca spaimele să fie duse până la capăt, ele se întreabă şi cât de mare ar trebui să fie vaginul. Dacă, ferească Dumnezeu, e prea mic? Doris îmi scrie aşa:

Dragă Bebe, te-am urmărit la toate emisiunile în care ai apărut la televizor, pe postul Acasă. Sunt cu Ciprian de aproape opt luni şi pot să spun că este iubirea vieţii mele. Şi el spune la fel, că mă iubeşte şi îşi doreşte să mă facă fericită. Iubirea noastră, Bebe, este curată şi vrem să ne dăruim unul altuia tot ce avem mai frumos. Eu însă mă gândesc la faptul că Ciprian a mai avut prietenii şi cu alte fete, cu care a făcut dragoste. Dacă nu voi fi la înălţimea aşteptărilor lui? Dacă am vaginul prea mic? Spune-mi, Bebe, ce-ar trebui să fac pentru a nu avea vreo surpriză? Există vreun medicament care să mărească vaginul? Te rog, ajută-mă, te pup, Doris.

- în timpul orgasmului, contracţiile vaginale reprezintă darul pe care îl aşteaptă orice mascul;
- graţie capacităţii de a fi elastic şi flexibil, vaginul permite trecerea fătului în perioada expulziei;
- după naştere vaginul se dilată puţin şi îşi pierde elasticitatea (ceea ce poate fi contracarat cu ajutorul exerciţiilor Kegel)...

**O a treia paranteză**

Ea este Calipso. Frumoasă, 27 de ani, femeie de afaceri, căsătorită, un copil de zece luni. Problema ei este că atunci când face dragoste nu simte nimic. Mai mult, are senzaţia că penisul bărbatului ei pur şi simplu «se pierde» în vaginul pe care-l simte ca fiind foarte larg. Deşi a slăbit şi are aproape greutatea de dinainte de a rămâne însărcinată, îşi doreşte să fie şi mai slabă pentru a-l atrage pe Cornel, soţul ei, un tip la 30 de ani, aflat mai mult cu treburi prin ţară.

De la început mă avertizează că nu e necesar să-i recomand să-şi găsească un alt partener. A făcut-o şi rezultatele sunt aceleaşi. Nu simte nimic când face dragoste şi are aceeaşi senzaţie că penisul lui, oricare ar fi el, este prea mic şi se pierde în imensitatea vaginului. E drept că în momentul schimbării partenerului a avut orgasm. Ca în vremurile bune, de dinainte de-a rămâne însărcinată.

- pe peretele anterior al vaginului se găseşte punctul G, care declanşează un orgasm de o profunzime şi amploare imposibil de descris.

**Punctul G, punctul G, spui că e, spui că nu e,**

Descoperit de Grafenberg, de unde şi iniţiala, punctul G a scandalizat lumea academică şi încă îi mai dă bătăi de cap. În schimb, oferă infinite plăceri femeilor. Ele nu-şi pun problema existenţei sau inexistenţei lui atâta vreme cât savurează fructul cu mii de gusturi.

Se apreciază că punctul G se află pe peretele anterior al vaginului, cu aproximativ l,25 cm mai adânc faţă de lungimea celui mai lung deget al femeii. E limpede ca bună-ziua că dacă vrei să-l stimulezi nu este necesar să stai toată ziua cu degetul în vaginul partenerei ca să fii sigur că ajunge la orgasmul nepereche. Un masaj în regiunea de deasupra pubisului face minuni. Dacă ai răbdare!

Presând uşor şi masând circular cu unul sau mai multe degete, se transmit

brusc punctului vrăjit mesajele prin care el devine activ şi amplifică plăcerea erotică. Apoi, anumite poziţii sexuale desăvârşesc ceea ce, dacă n-ai ştiut până acum, de acum înainte vei şti. Oricum, exclude din start poziţia clasică, aceea numită de europeni «poziţia misionarului». În schimb, alte două poziţii fac minuni. Nu ţi le spun acum pentru că le vei găsi puţin mai încolo sau le vei descoperi în *Kama Sutra*.

## Eu le numesc întâmplărî, dar ghici ce sunt ele?

Există femei care-şi doresc un vagin mai larg, dar există şi femei, aşa cum am văzut mai sus, care sunt devastate de ideea unui vagin pe care-l simt nefiresc de mare. Şi dacă totul s-ar reduce la mărime! Ce te faci când, deşi există iubire, nu poate avea loc penetrarea? Spaima, credinţele, părinţii, diverse traume fac imposibilă cunoaşterea plăcerii erotice. Muşchii pubococcigieni ai femeii se contractă şi... adio. Poţi să baţi în orice fel cu penisul în buzele scoicii, că baţi degeaba. Acest gen de întâmplare se cheamă *vaginism* şi poate să apară oricând. Şi, de regulă, este necesar ca femeia să intre într-un program terapeutic.

Ce te faci iarăşi când, în actul sexual, totul decurge normal, dar în final penisul «rămâne captiv» şi... nu mai poate părăsi vaginul? Soluţia în majoritatea cazurilor este mersul la medic, deşi în alte tipuri de medicină soluţia este la purtător, într-o formă hazoasă, acest gen de întâmplare («n-aş mai vrea să ieşi din mine») sună cam aşa:

Doi tineri, îndrăgostiţi peste măsură unul de celălalt, se hotărăsc să facă dragoste. Aleg locul, îl pregătesc şi se dedau plăcerilor. Plăcerea creşte, tot creşte, astfel că el, la un moment dat, simte cum o mână de oţel caldă şi catifelată îi prinde penisul şi... gata.

Rămânând «încleştaţi» şi realizând că nu au nici o soluţie, cei doi trec peste ruşine, se acoperă cu un cearşaf şi, în pas de vals, în miez de noapte, se îndreaptă către cea mai apropiată clinică. Medicul de gardă tocmai se uita pe fereastră, cu sora-şefa alături. Îi vezi? Vin în paşi de dans, spune el. Asta nu-i nimic, îi răspunde zâmbind sora-şefa. Ieri au venit doisprezece cu metroul.

## Să le spunem daruri, deşi veţi crede că sunt într-o ureche

Unii au auzit despre exerciţiile Kegel. Alţii chiar le practică. Nu contează că sunt femei sau bărbaţi. Scopul practicării acestor exerciţii este acelaşi: a avea plăceri sexuale cât mai intense şi, în plan secret, a controla cât mai bine energia sexuală.

Pentru femei există şi alte tipuri de exerciţii prin care «muşchii iubirii» sunt antrenaţi să participe şi mai profund la plăcerea sexuală. Ele vin din Orient şi eu le numesc daruri. Iar femeia care se lasă «îmblânzită» de aceste *daruri* nu poate fi decât o femeie de neînlocuit.

## Gantere vaginale, nişte greutăţi, nu petale

Sunt ca nişte tampoane mici din metal învelit în plastic. Ca greutate, ajung până la 150 de grame. Se introduc, ghici unde? În vagin. Şi cât mai profund. Şi ce faci cu ele? Fii atentă: încordezi toţi muşchii pe care îi ai, mai ales pe cei din zonă, şi ţii aceste mici tampoane înăuntru cât mai mult timp cu putinţă. O să fie

greu, ce naiba, or să vrea să lunece afară! Dar tu să nu te laşi. Vei avea senzaţii cum n-ai mai avut, o să-ţi descoperi muşchi despre care nu bănuiai că există. Şi într-o zi vei reuşi să mergi şi la recepţii păstrându-le acolo, în vagin. Iar când se va întâmpla acest lucru, să bei un pahar de şampanie. Pentru că va însemna că ai ajuns unde ţi-ai propus: la controlul potenţialului tău sexual şi la capacitatea de a-ţi amplifica plăcerile sexuale. Nu mai spun ce va simţi şi trăi partenerul tău. Şi mai află că există...

**Bilele de gheişă**

Nu mai mult de două, legate una de cealaltă cu un fir. Sunt de fapt două mici greutăţi, făcute uneori din metale preţioase şi păstrate cu grijă în cutiuţe speciale, căptuşite cu mătase sau catifea. Se introduc iar în vagin, fir-ar să fie, şi tot cu scopul ca prin contracţiile vaginale să poată fi mişcate în toate direcţiile. Culmea antrenamentului o reprezintă rotirea lor. Şi pentru ce să faci acest lucru? Din acelaşi motiv ca mai sus. Îţi dai seama că, în timp ce faci dragoste, în loc de bile de metal, presezi în tine cât de intens vrei un penis care, deşi rigid, are o anumită temperatură şi, la un moment dat, flexibilitate?! Realizezi ce plăceri veţi avea, tu şi el?

În lipsă de bile sau gantere, vibratoarele şi penisurile artificiale (dildo) sunt deosebit de utile pentru «antrenarea» muşchilor pe care numai ca suport al voluptăţii nu i-ai privit până acum!

Şi mai există oul cu greutăţi ataşate, care, introdus în vagin şi folosit în exerciţii specifice, conduce la acelaşi rezultat: plăcere, plăcere, plăcere. Dar despre oul acesta... în altă carte.

**Jocul Ben-Wa. Tu, acum, că-l vei afla, stai cuminte, nu-l juca!**

De singurătate, japonezele, mânca-le-ar tata să le mănânce, au inventat un joc nespus de ingenios. Tu, acum, că-l vei afla, stai cuminte, nu-l juca! Atunci când vor să uite de toate, să se simtă liniştite şi împăcate şi cu răsăritul şi cu apusul soarelui, japonezele isteţe fac următorul lucru:

Dintr-o superbă cutie sculptată, căptuşită cu cele mai delicate catifele, scot două mici bile confecţionate din metal sclipitor şi de mărime variabilă, în funcţie de efectul dorit. Dar niciodată mai mari decât caisele. Modelele de lux sunt din aur sau argint. Dar câte îşi mai permit luxul acesta? Şi bilele din oţel sunt bune, iar la o adică nici cele din plastic nu sunt de azvârlit.

Una din bile e goală, iar cealaltă este pe jumătate plină cu mercur. Doamne, apără şi păzeşte!, vei spune. Bilele binecuvântate se introduc în vagin. Mai întâi se introduce bila goală, apoi bila cu mercur. Femeia se aşază într-un balansoar şi îşi leagănă încet şoldurile.

Îţi dai seama ce se întâmplă în timpul acestei duble mişcări! Mercurul din a doua bilă, datorită greutăţii sale, în deplasarea înainte-înapoi, împinge bila în care se află peste bila cealaltă, care apasă cervixul. Vibraţiile rezultate din mişcarea mercurului se transmit astfel în tot vaginul, ajungând până la uter, labii, clitoris. Poţi să-ţi închipui ce înseamnă orgasm după orgasm? Poţi să-ţi închipui ce înseamnă a te legăna ore în şir?

**Uterul, adevărata ta patrie**

Dacă în orgasm nu s-ar produce o cuplare a contracţiilor vaginale cu cele

uterine, cu siguranţă că n-aş fi scris despre uter decât o singură propoziţie: «Uterul, adevărata ta patrie.» Aşa, adaug că subtilele contracţii uterine din orgasm se aseamănă cu contracţiile din prima fază a travaliului. Nu ştiu dacă această informaţie te ajută, dar e bine s-o ştii. Pentru că s-ar putea ca tu sau ea să doriţi să faceţi dragoste când ea este în ultimele luni de sarcină! Ştii ce se poate întâmpla în acest caz, când contracţiile vaginale datorate orgasmului induc contracţii uterine? Păi ştii: Pot urma contracţiile din prima fază a travaliului. O să-ţi spun ceva care sună a SF, dar merită.

Un prieten de-al meu, să-i spunem Cristi, m-a întrebat odată, aşa, în glumă, dacă e bine să faci dragoste în ultimele luni de sarcină ale femeii. Cristi, vreau să vă spun, şi când întreabă în glumă e un «pericol». Vine dintr-o familie cu pretenţii, a terminat medicina cu perspective strălucite, dar a renunţat la ea şi s-a «ancorat» în afaceri care l-au făcut anonim. Soţia lui, doctoriţă, deşteaptă foc şi ea, studioasă, norocoasă. Trei copii frumoşi şi deştepţi. Care, cu siguranţă, nu vor fi un nimeni ca tatăl lor în afaceri, ci descendenţi adevăraţi ai nobilei familii, în fine! M-am uitat lung la Cristi. Şi i-am spus exact ce am scris mai sus. Bebe, mi-a spus el, hai să-ţi povestesc ceva care mă leagă adânc de tot de Lavinia. Era în ultima lună de sarcină, într-o zi, simte că se întâmplă ceva, mai ales că trecuse prin încă două sarcini, dă telefon la spital şi, până să vină salvarea, îmi spune că-i este tare dor de mine şi că doreşte să facem dragoste. Şi, închipuie-ţi, am făcut, deşi ea avea contracţii. Ce spui de asta? Ai mai auzit aşa ceva? Drept să spun, nu mai auzisem.

Dincolo de frumuseţea momentului, am citit în această întâmplare şi spaima de moarte a Laviniei. Naşterea este întotdeauna însoţită de frica viscerală de moarte, pe care de multe ori femeile o mărturisesc şi pe care Lavinia, medic fiind, cu atât mai mult o conştientiza în acele clipe. Dar mai cred că şi Cristi, medic şi el, s-a gândit că orgasmul ultim, de dinainte de naştere, îi va face naşterea mai uşoară.

## Puţin despre trompele uterine

Să nu-ţi dea prin cap că a face dragoste aproape perfect este ceva ce-o să-ţi iasă din prima! S-ar putea să-ţi iasă... din cap. Între timp, familiarizează-te cu tot ce ţine de corpul tău şi de corpul celuilalt. Şi nu este obligatoriu să întâlneşti totul în cartea asta! Mai caută şi pe cont propriu. Uite, de pildă, despre trompele uterine eu îţi spun doar câteva lucruri:

- sunt locul de întâlnire dintre ovul şi spermatozoid;
- după fecundaţie oul este condus prin fericita trompă către cavitatea uterină;
- când nu mai vrei să ai copii, trompele se pot lega chirurgical; dar n-avea nici o grijă, sexual rămâi la fel de pasională.

## Ovarele

...în schimb, ca şi testiculele la bărbat, trebuie luate serios în seamă! Bărbaţii, mai ales, fascinaţi de cum arată femeia vieţii lor, nu sunt «atraşi» de interiorul aceleiaşi femei seducătoare. Ce treabă au ei cu ovarele depozitul a sute de mii de ovule din care atât de puţine sunt fecundate într-o viaţă? Ce treabă au ei cu secreţia de estrogeni şi progesteron?

Orientalii, în schimb, s-au ocupat cu atenţie de ovare. Căci prin exerciţii speciale, cu efect asupra ovarelor, este amplificată energia sexuală. Nechibzuiţi

am fi dacă n-am încerca şi noi ceea ce fac ei de mii de ani. Nu de alta, dar aveam dreptul la plăcere, iar plăcerea fiind fără frontiere, şi tehnicile pot să nu ţină seama de ele. Mantak Chia şi Maneewan Chia au descris *compresia ovariană şi vaginală*. Eu nu voi face altceva decât să o «redau» mai altfel pentru toţi.

l Alege-ţi poziţia preferată: în picioare sau pe marginea scaunului. Picioarele depărtate la lăţimea umerilor.

2. Inspiră aerul adânc, pe nări, direct în gât. Imaginează-ţi că este ca o bilă colorată şi coboară-l spre plexul solar.

3. Bila este în spatele plexului solar. Trimite-o înspre ombilic, apoi în regiunea pelvisului şi apoi spre ambele ovare. Cum? Contractând muşchii abdominali în jos, printr-o mişcare ondulatorie. Ovarele se energizează şi efectul se transmite şi colului uterin.

4. Comprimă bila în ovare cât mai mult timp posibil. Vei ajunge să simţi o senzaţie de căldură: căldura va urca pe coloană până la cap care, la rândul lui, se va încălzi. Pe parcursul acestui exerciţiu muşchii sfincterului anal şi perineul vor fi puternic contractaţi. Înghite saliva care se acumulează în gură.

5. Expiră complet, respiră de câteva ori, relaxează-te rotind mijlocul de câteva ori.

*Atenţie!* Pe parcursul exerciţiului limba trebuie să fie lipită de cerul gurii (bolta palatină). Se începe cu cinci compresii, pauză, rotirea mijlocului, iar cinci compresii, până se ajunge la 35.

Pentru efecte absolut minunate practică exerciţiile de compresie ovariană şi vaginală câte un sfert de oră dimineaţa şi un sfert de oră seara. Efectele ar trebui să apară după trei zile. Oricum, după două luni vei fi alta.

## Şi acum, bomba: sânii

Ce-or fi însemnând sânii pentru noi? Numai dacă-ţi vin în minte câteva dintre denumirile cu care sunt gratificaţi, realizezi cam pe unde se află persoanele care îi invocă. Vreau să spun, la ce nivel al dezvoltării lor. Auzi cam aşa: mere, balcoane, ugere, lăptărie, bidoane, înaintare, pere, pepenoaice. Alimentaţie şi arhitectură! Dacă ai în minte şi alte denumiri, aştept să mi le trimiţi, dacă vrei, pe adresa de la sfârşitul cărţii. Oricum, rugămintea mea este valabilă şi în cazul în care nu citeşti această carte, dar vrei să fim prieteni.

Astfel, nu cred că mai e necesar să-ţi spun că, pentru marea majoritate a bărbaţilor, sânii şi fesele sunt părţi ale corpului feminin care pur şi simplu *hipnotizează*. În zadar se prefac ei pe stradă, în magazine sau în orice localuri publice că nu-i interesează! Acum, nici femeile nu-s nevinovate ca fulgii de zăpadă. Cu bluze şi tricouri, cu blugi sau fuste cât mai mulate pe corp, sunt o imagine a raiului ca tentaţie aici, pe pământ. Oare câte rugăciuni, posturi, spovedanii ne-ar trebui pentru a avea cugetul curat ca dimineţile conturate de palmele îngerilor?

Dar ce pot simboliza ei? Cică în societatea americană sânii au în mod special o conotaţie erotică, simbolizând sexualitate, feminitate, atractivitate. Pentru că suntem într-o carte care dezvăluie, nu ocultează, mărturisesc că aici, în România, mă simt în ceea ce priveşte sânii chiar în America. Cunosc destul de mulţi bărbaţi care, numai povestind despre sâni mari, se excită. Realizează ce se întâmplă cu ei în clipa în care îi şi văd. Iar când sunt şi cu mâna sau cu buzele pe ei, sunt beţi de fericire.

Nebunia bărbaţilor, normal, a contaminat şi femeile. Aşa că în timp ce femeile

recurg la chirurgi pentru corecţii ale sânilor, implanturi, silicoane, bărbaţii fac pe dracu-n patru să-şi mărească penisul, să şi-l ţină în erecţie zi-noapte şi tot aşa. Culmea este că atât sânii, cât şi penisul joacă un rol important pe scara autoestimării, a dezvoltării şi chiar a succesului. Oare *topless* înseamnă doar bucuria de a-ţi scălda sânii în lumina soarelui?

Cică o foarte frumoasă femeie făcea plajă topless. Uitase de lume şi îşi savura libertatea de a fi mângâiată de vânt şi de razele soarelui. Sânii ei minunaţi atrag atenţia mai multor bărbaţi care se plimbau pe plajă. Unul dintre ei o întreabă: Mi-aţi putea spune cât de caldă e apa? Iritată, superba femeie îi răspunde: Ascultă, stimate domn sau ce eşti dumneata acasă, multă lume m-a luat drept curvă, însă drept termometru nimeni! Atâta neruşinare n-am mai pomenit!

**Fii bambus, nu te jena, fii bambus**

N-am să insist asupra sânilor pentru că nu ei sunt subiectul cărţii mele. Mă preocupă aici doar în măsura în care participă la vraja lui a face dragoste aproape perfect. Şi participă! Sigur, ei plac nu numai bărbaţilor. Forma lor, dimensiunile, mameloanele... Sunt destule motive pentru ca femeile să admire sau să fie invidioase.

Pentru universul erotic, mameloanele sunt... cheia şi lăcata. Aici sunt concentrate terminaţiile nervoase. Ceea ce înseamnă că atunci când o femeie este excitată mameloanele intră în erecţie. Şi tot ele *mărturisesc* orgasmul.

Cândva, pe postul de televiziune Acasă, la *De 3x femeie*, Mihaela Tatu mă întreba în numele fanilor emisiunii dacă un bărbat îşi poate da seama sau nu că femeia a mimat orgasmul. I-am răspuns că, în general, nu. Dar, dacă un bărbat este foarte atent, el nu va muşca niciodată din iluzia orgasmului.

Atât am spus atunci. Acum continuu. Este suficient să privească mameloanele femeii atunci când ea are orgasm. Real sau simulat. Erecţia mameloanelor în acele momente înseamnă un orgasm real. Lipsa erecţiei înseamnă teatru. Să nu uităm însă că şi teatrul jucat poate da o mare satisfacţie femeii... Bărbatul însă doreşte să citească altceva: ceea ce trăieşte şi simte el.

Rămânând în lumea «orgasmului ca teatru», este de bun-simţ să recunoaştem că o femeie nu poate juca bine orgasmul până ce nu a trecut prin văile sau oceanele lui. Şi uite că, legat de «orgasmul ca teatru», mi-am adus aminte de un crâmpei de înţelepciune citit, cred, prin Osho. Se spune că un Maestru Zen obişnuia să spună discipolilor săi: Dacă doriţi să pictaţi un bambus, atunci *preschimbaţi-vă în bambus*.

Ceea ce este perfect adevărat. Cum poţi să pictezi un bambus dacă nu ai simţit cum bate vântul, cum ciripesc păsărelele între frunzele tale, cum te biciuieşte ploaia, cum te însenineză razele soarelui? Fii bambus, trăieşte experienţa de a fi bambus, şi atunci vei picta un bambus care palpită şi împrăştie lumina fiinţei sale ca pe un dar. Sunt sigur că ai înţeles!

**Domnişoara doctor n-are sâni!**

Lumea sânilor are nenumăraţi judecători. Să te ferească Cel de Sus de judecăţile adolescenţilor! N-ai scăpare. Sunt neîndurători. Tranşanţi, neînduplecaţi. Preocupaţi de lumi ideale. O lume ideală este şi corpul lor. Pentru adolescente sânii sunt o problemă.

Dacă sunt mai mari, umblă cocoşate şi cu umerii strânşi ca să nu se vadă. Dacă sunt mai mici, caută sutiene cu buret şi umflă pieptul. Imaginea corporală, pentru că despre ea este vorba, e indiciul cel mai sigur că în capul unui ciufulici adolescent se întâmplă ceva! O fetiţă de 15 ani îmi povestea prin ce trece ea comparându-se cu fetele din clasă. Toate bune până la sâni. De aici înainte... nu mai voia să meargă la şcoală. Că sunt cei mai mici din clasă şi fetele şi băieţii râd de ea... Dar la şcoală există doctor?, am întrebat. Da, mi-a răspuns fetiţa. Avem o domnişoară doctoriţă. Şi ai vorbit cu ea sau v-a vorbit ea vouă despre aşa ceva?, am continuat eu. Nu, nu vrea să vorbească prea mult despre asta, mi-a răspuns. Şi noi, fetele, ştim şi de ce. Domnişoara doctor n-are sâni!

M-am gândit atunci cât contează ca cineva să ne facă ordine în cap în privinţa micilor «defecte» corporale, pentru ca, mai târziu, să nu existe suferinţă. Şi mi-am adus aminte de o tânără în jur de 25 de ani care găsea că eşecurile ei profesionale şi sentimentale se datorează.. . sânilor. Sunt atâtea femei fericite!, mi se plângea. Merit şi eu aşa ceva. Dar mie nu mi-a ieşit pentru că am sânii mici. Dar sora mea are nişte sâni! Peste tot pe unde mergem, la început sunt remarcată, dar, după puţin timp, îmi ia locul sora mea. Are nişte sâni! Mai bine am face schimb. Ea nu-şi găseşte sutiene, iar pentru mine şi astea pe care le am sunt largi. Pentru că ea are nişte sâni! Şi este abia în clasa a X-a...

## Exerciţii şi înţelepciune

Ştiu că dacă îţi doreşti cu adevărat să faci dragoste nimic nu te poate opri. Lili, o bună prietenă, îmi spunea că în viaţa ei «a ridicat picioarele» numai când a vrut ea. Şi nu puteai s-o contrazici: frumuseţea, instrucţia şi distincţia ei te lăsau fără replică. Mai ales când era vorba de emoţiile ei, visurile ei, trupul ei.

Numai că Lili credea că stând în casă şi iubindu-şi partenerul cu disperare, acesta va răspunde întocmai.

De atâta iubire ajunseseră să facă dragoste cam la opt luni, pentru că Lili îi freca seară de seară ridichea cu o problemă aproape reală, dar... consumată de mult. Franci-baci, nu mai puţin arătos decât Lili, înconjurat la firmă doar de femei, şi cred că nu de femei sub un anumit standard, avea toate motivele s-o iubească pe Lili în limitele celor zece ani consumaţi împreună. Dar fără nici un fel de explozie.

Lili, i-am spus, eşti frumoasă şi te nărui. Fizic te prăbuşeşti. Ai tu încă moaca de 20 de ani, deşi ca vârstă eşti la dublu, ai tu corp de copilă, deşi copilul tău este adolescent, dar nu mai ţine mult. Te dor toate de cât stai nemişcată în casă şi, dacă nu te-apuci de anumite exerciţii, frica ta mascată de crize de autoritate va da în panică. O femeie care «a fost o frumuseţe», dar face urât după un program, care mai are şi atacuri de panică, te rog, crede-mă, nu va rămâne înconjurată decât de propriile fotografii! Ocupă-te de tine, dar... altfel!

Ceea ce i-am spus ei să facă – şi a făcut –, vă spun şi vouă. Fiindcă nu este necesar să trăiţi disperarea lui Lili pentru a vă bucura de roadele unor exerciţii care aparţin umanităţii. Dar mai întâi...

## Mai întâi o poveste

Înregistreaz-o pe o casetă şi ascult-o când îţi este frică sau înainte de culcare.

A fost odată ca niciodată o fetiţă minunată, ca tine. Avea exact ochii tăi, obrazul tău, zâmbetul tău, părul tău. Şi dacă te uiţi cu şi mai mare atenţie îi

poţi vedea mâinile, corpul, picioarele. Sunt ale tale, năstruşnice, sunt toate ale tale! În jurul ei mirosea întotdeauna a copilărie, bucurie, flori de cîmp şi cărţi de povesti cu poze mari, colorate.

Şi fetiţa asta minunată stătea la marginea unei păduri. Şi era seară şi fetiţa trebuia să treacă prin pădure, să ajungă în cealaltă margine. Şi pădurea era tare întunecoasă, iar fetiţa era tare speriată. Ca să fim sinceri, oricine ar fi fost. Timpul nu stătea în loc. Se făcea din ce în ce mai întuneric şi fetiţa trebuia să păşească pe tărâmul acela înfricoşător pentru a ajunge în cealaltă margine, însorită, unde domneau susurul izvoarelor şi trilurile păsărelelor, dansul fluturilor şi zumzăitul albinelor.

A ridicat ea ochii spre cer, a văzut că stelele toate sunt la locul lor şi s-a rugat fierbinte, în sufletul ei, să o ajute îngerul păzitor să ajungă cu bine la capătul drumului. Şi a păşit în pădure. Era întuneric, întuneric. Zvârr! a simţit trecându-i pe la ureche câţiva lilieci. Păşea cu teamă. Se auzeau frunzele foşnind, dar şi crengi rupându-se. Crah, crah, crah. De după trunchiuri de copaci apăreau capete de animale cu ochi fosforescenţi, care dispăreau imediat. Uuuu, uuuu... se auzea din adâncul pădurii. Fetiţei i se făcuse frig, ba îi venea să facă şi pipi de frică.

Deodată, printre copaci, i s-a părut că vede departe, în inima pădurii, o lumină. Ai fi zis că este un foc anume aprins pentru ea sau pentru cine ar fi avut curajul să se aventureze în miez de noapte într-o asemenea pădure. Inima fetiţei a bătut mai puternic şi ea a început să meargă cu mai multă îndrăzneală, întotdeauna când apare o geană de lumină înseamnă că îngerul păzitor este cu mine, îşi spunea ea.

Nici nu şi-a dat seama când a ajuns în preajma focului uriaş. Căci, într-adevăr, acolo, în inima pădurii, ardea un foc uriaş. Era strălucitor şi arunca în jur mii de scântei. Fetiţa a întins mâinile ca şi cum ar fi vrut să prindă câteva scântei şi să şi le pună în păr. Şi atunci s-a auzit o voce minunată, plină de dragoste, care i-a spus: «Eu sunt focul. Şi sunt prietenul tău. Hai, vino, păşeşte în flăcările mele. Nu-ţi fie frică, vei deveni atât de puternică! Hai, vino!» Fetiţa a simţit că vocea aceea plină de iubire este cu adevărat vocea pe care îşi dorea s-o audă dintotdeauna.

Şi, liniştită, a păşit în foc. Era atât de bine! O senzaţie binefăcătoare de plăcere şi bucurie, de încredere şi curaj s-a răspândit încet în toată fiinţa ei. Simţea lumina focului şi limbile lui ca pe o îmbrăţişare, ca pe o mângâiere, ca pe un alint. Era fericită. Se simţea puternică aşa cum nu mai fusese niciodată. Acum era convinsă mai mult ca oricând că ori de câte ori vede lumină înseamnă că îngerul păzitor este în preajmă şi o ajută. Iar când a păşit dincolo de foc, focul a dispărut. A rămas doar o fetiţă luminoasă sau, dacă vrei, un foc având forma unei fetiţe.

Şi cât de curajoasă mergea acum fetiţa spre marginea luminoasă de pădure! Departe, departe, printre ramurile copacilor, parcă se întrezăreau zorile. Deodată, prin spărtura frunzişului, fetiţa a zărit şi luna. Zâmbitoare şi prietenoasă. În jur, vedea din când în când câte un iepuraş stând la taclale cu o veveriţă. La un moment dat a trecut pe lângă vizuina unor urşi. S-a uitat pe furiş pe fereastră şi a văzut că nu se treziseră încă. Dormeau îmbrăţişaţi. El, ursul, chiar cu botul pe fruntea ursoaicei, ca şi cum o săruta în somn. Inima fetiţei era plină de ceva luminos ca soarele, sclipitor ca boaba de rouă, mătăsos ca muşchiul de pădure, vioi ca izvorul, înmiresmat ca zorile.

Şi, deodată, a ajuns la marginea pădurii. Dumnezeule, câtă veselie şi hârjoană! Florile prinse de mâini, cu ghiozdane în spate, se învârteau într-o

horă multicoloră plină de chiote. Vântul dimineţii se furişa printre ierburile încă pline de ceaţă şi somn, spunându-le că-i gata cafeaua cu lapte şi să se grăbească, pentru că şopârliţele isteţe şi-au înmuiat deja limbuţa în ceştile de petale. Iepuri, veveriţe, şoricei de câmp, viezuri făceau tumbe, coţofene, rândunici şi alte neamuri de păsări se avântau în înaltul cerului, bucurându-se împreună de tot ceea ce dimineaţa le dăruia. Pentru că aşa sunt toate dimineţile aici, în această margine de pădure, păreau să spună toate vieţuitoarele. Şi cine ajunge aici înseamnă că este o fiinţă extraordinară, care merită. Şi brusc s-au oprit şi s-au apropiat de fetiţă, au privit-o în ochi şi apoi... ceea ce a fost apoi numai fetiţa ştie. Şi tu.

**Nu rămâne la poveste, treci la exerciţii!**

Exerciţiile acestea sunt de fapt asane. Le-ai mai întâlnit în carte. Dar acelea, cu excepţia posturii cap-picioare, erau în special pentru băieţi. Asanele care urmează sunt mai mult pentru fete. Că şi ele, slavă Domnului, au din când în când probleme. Şi pentru a fi mai sigure pe ele, pentru a avea încredere în mintea şi corpul lor, pentru a trăi cât mai frumos curcubeul iubirii lor, e bine să exerseze aceste asane. În fiecare zi. Pot fi combinate şi cu celelalte. Dar important este să le faci constant. Câte le mai trec prin cap fetelor înainte de a face dragoste! Câte frici, câte nelinişti le bântuie! Mai ales atunci când nu au experienţă. Aceste asane le vor ajuta.

***Padahastasana (postura cap-picioare)***

O asană pe care o ştii de la pagina 44. Este cea «mixtă», şi pentru băieţi, şi pentru fete, cum îţi spuneam mai sus. Practic-o. Chiar şi atunci când nu-ţi vine. Poate cel mai bine atunci. Paradoxal, până şi plăcerea cea mai intensă poate fi amplificată prin disciplină. Graţia şi spiritul nu vin niciodată într-o încăpere nepregătită pentru a primi oaspeţi. Când este vorba de corp, cu atât mai mult!

***Garudasana (postura vulturului)***

Ca şi alte asane, se execută pe ambele părţi – stânga şi dreapta.

Începe execuţia pe partea stângă. Din poziţia în picioare, se îndoaie puţin genunchiul stâng şi se încolăceşte piciorul drept în jurul piciorului stâng, astfel încât, în final, degetul mare al piciorului drept să ajungă deasupra părţii interioare a gleznei piciorului stâng. Echilibrul se realizează sprijinindu-te doar pe piciorul stâng.

Mâna stângă se plasează în faţă vertical, îndoită din cot. Mâna dreaptă înfăşoară pe sub cotul stâng mâna stângă şi apucă degetul mare al mâinii stângi cu degetul arătător şi cel mijlociu ale acestei mâini. Ochii deschişi, spatele drept. Privirea concentrată asupra unui punct situat în faţă, la înălţimea mijlocului frunţii.

Apoi se execută pe partea dreaptă. Se îndoaie genunchiul drept şi se încolăceşte piciorul stâng în jurul piciorului drept şi mâna stângă în jurul mâinii drepte. Ochii deschişi, spatele drept, acelaşi punct de concentrare.

Rezultatul practicării acestei asane: echilibru şi armonie mentală. Sporirea capacităţii de concentrare. Picioare extra!

### *Trikonasana (postura triunghiului)*

Se execută, de asemenea, pe ambele părţi, stângă şi dreapta.

Începem pe partea stângă. Din poziţia stând, depărtăm picioarele astfel încât să formeze un unghi de 90°. Genunchii drepţi, întindem trunchiul spre dreapta. Braţul drept alunecă în jos pe coapsă, genunchi, tibie. Ridicăm braţul stâng, ca şi cum ar fi o antenă îndreptată spre cer. Trunchiul rămâne în acelaşi plan cu picioarele, nu se apleacă în faţă. În timpul execuţiei asanei ne concentrăm şi percepem simultan energia telurică urcând prin picioare, negativă în piciorul stâng, pozitivă în piciorul drept, până în regiunea plexului solar (*manipura chakra*), şi energia celestă coborând prin mâna stângă în aceeaşi regiune. Respiraţie normală. Execuţie de voie: cât poţi, la început, minimum 3 minute mai târziu. Revenirea se face întotdeauna foarte lent.

Se execută apoi pe partea dreaptă. La revenirea finală apropiem picioarele şi conştientizăm activarea lui *manipura chakra*.

Practicarea acestei asane are ca rezultat: voinţă, încredere în sine, armonie interioară. Coloana vertebrală flexibilă, cuşca toracică armonioasă. Ajunge. Exersează!

### *Utkatasana (postura pe vine în urcare)*

Se pleacă din poziţia ghemuit, pe vine. Coapsele uşor depărtate. Lăsăm greutatea corpului pe călcâie, apropiind cât mai mult fesele de călcâie. Mutăm greutatea pe vârfurile degetelor de la picioare.

Coatele cât mai aproape de coapse. Se plasează palmele sub bărbie, cu degetele lipite de obraji, relaxate. Respiraţie normală. Ochii deschişi. Atenţia concentrată asupra unui punct situat în mijlocul frunţii, *ajna chakra*. Percepem energia telurică urcând de-a lungul picioarelor, activând *muladhara chakra* (punctul aflat exact în mijlocul perineului), continuându-şi ascensiunea de-a lungul coloanei vertebrale; conştientizăm sublimarea potenţialului sexual, dinamizarea lui *ajna chakha*. Revenim lent la poziţia de bază, în picioare.

Senzaţii de energizare la nivelul picioarelor, activarea chakrelor menţionate. Vitalitate crescută. Rezultate: dobândirea unui foarte bun control asupra energiilor sexuale. Te asigur că merită!

### *Nabhi-asana (postura ombilicului)*

Ne întindem pe sol. Faţa în sus. Mâinile pe lângă corp. Palmele în jos.

Încordăm muşchii centurii abdominale şi muşchii picioarelor. Ridicăm picioarele de la sol până la un unghi de 45°. Înălţăm cât mai sus capul de la sol. Mâinile întinse către rotule cu palmele în jos. Rămânem sprijiniţi pe zona lombară şi ne concentrăm asupra plexului solar. Conştientizăm energia celestă pătrunzând prin picioare până în *manipura chakra*. Respirăm normal, în timpul execuţiei asanei, încercăm ca, spre deosebire de musculatura centurii abdominale, musculatura spatelui, gâtului, braţelor şi, într-o oarecare măsură, a picioarelor să fie relaxată.

Beneficii? Voinţă, putere de acţiune.

### *Setu-bandhasana (postura podului în tensiune)*

Poziţia de pornire: culcat, cu spatele pe sol. Se îndoaie picioarele şi se apucă

gleznele cu mâinile. Umerii râmân lipiţi de sol. Se împinge bărbia cât mai în piept şi se ridică bazinul cât mai sus posibil. Tensiunea realizată în acest fel este binefăcătoare. Pe durata execuţiei asanei vom percepe şi vom conştientiza energia telurică urcând prin picioare, activând plexul solar (*manipura chakra*) şi centrul zonei de la baza gâtului (*vishuda chakra*). Respiraţie normală. Revenire lentă.

Beneficii: fortificarea spatelui şi a regiunii lombare, îmbunătăţirea activităţii suprarenalelor, stimularea eficientă a organelor sexuale. Energizare, control.

### *Mai avem puţină treabă cu corpul*

Să nu-mi spui că nu contează corpul, că mai importante sunt sufletul şi mintea, că el, corpul, se trece şi ce mai rămâne, bla, bla, bla. Nu pot să cred că până acum nu ţi-a intrat în cap ideea de bază: aceea că bărbaţii sunt în special vizuali. Pe ei formele şi mişcarea îi scot din papuci. O! Este fantastic să fie şi beţi după sufletul şi mintea femeilor lor. Dar asta nu se poate de la început. Este exclus.

Şi pentru că ştii acest lucru, practici posturile de mai sus, adaugi surpriza de la sfârşitul cărţii şi mai faci cele ce urmează. Nu e cazul să-ţi sară mustarul! Corpul tău, ca şi al altor milioane de fiinţe, are un limbaj al lui. Care face adevărate minuni. Mii de cuvinte şi zeci de ore de conversaţie plicticoasă şi sterilă nu fac nici a suta parte din ceea ce poate face, la un moment dat, o expresie corporală combinată cu respiraţia. Aşa că tragem cu ochiul la taoism şi învăţăm.

### Surâsul interior ca meditaţie

Ai citit pe undeva maxima: «Nu poţi iubi pe cineva dacă nu te iubeşti mai întâi pe tine»? Sigur că ai citit-o sau ai auzit de ea. Dacă, prin absurd, nu s-a întâmplat s-o întâlneşti, din această clipă o cunoşti. Maxima transmite şi alt mesaj: dacă înveţi să te iubeşti pe tine, înveţi să-l iubeşti şi pe celălalt. Dar ce să iubeşti la tine?

Cum ce să iubeşti? Propriul corp. Iar propriul corp înseamnă nu numai ce se dezvăluie ochilor, ci şi propriile organe. Nedezvăluite. *Surâsul interior ca meditaţie* înseamnă amplificarea forţei organelor, relaxare şi linişte. Şi mai înseamnă, implicit, un corp extraordinar. Practică întotdeauna «Surâsul interior» înaintea «Micului circuit ceresc». Vei comunica în primul rând cu tine! Închide ochii şi...

Înainte de meditaţie, câteva exerciţii: balansezi coloana vertebrală spre lateral din tot corpul, începând de la osul acela triunghiular, numit sacru. Surâzi coloanei vertebrale şi fiecărei vertebre. Scopul este să-ţi relaxezi coloana, O vei simţi pulsând – caldă, luminoasă, în faza următoare balansezi coloana faţă-spate, mişcând uşor capul ca un semn de aprobare. Ai terminat? Perfect! Acum coloana vertebrală nu mai este rigidă. Relaxează-te mai mult, şi mai mult. Urmează meditaţia.

În faţa ta, la nivelul ochilor, energia surâsului este o fiinţă diafană, aurie. Retrăieşte sentimentele pe care le-ai avut atunci când ai fost într-o grădină de vis. Retrăieşte-le, amplifică-le de o mie de ori, de zece mii de ori, de o sută de mii de ori, de un milion de ori. În acelaşi timp proiectează-ţi înaintea ta, «vezi» în faţa ta propriul chip surâzând fericit. Energia surâsului străluceşte ca

miliarde de sori. Acum spiralează energia şi absoarbe-o printr-un punct situat între sprâncene şi ochii închişi. Realizează acest lucru calm, stimulând în acest fel glanda pituitară.

Absoarbe în continuare energia surâsului. Dezvoltă al treilea ochi, adică un «ochi» situat chiar în mijlocul frunţii sau între sprâncene. Şi bucură-te. *Chi* se revarsă în nas şi obraji, îţi relaxează pielea şi muşchii obrazului, îţi încălzeşte faţa. Se revarsă în gură. Pătrunde în limbă. Duci limba în cerul gurii, înghiţi saliva, care curge spre timus şi inimă. Energia surâsului pătrunde în maxilare, le relaxează, pătrunde în gât şi mângâie tiroida şi paratiroidele, pătrunde în stern, în inimă. Te simţi o fiinţă plină de bucurie, lumină, iubire. Energia surâsului trece în plămâni, îi bine dispune, îi înveseleşte, trece în ficat pe care-l îmblânzeşte, transformându-i mânia în generozitate, ajunge în splină şi pancreas, îndepărtând neliniştea şi îndoiala, îngrijorarea şi nesiguranţa, străbate rinichii, apoi suprarenalele, făcând ca frica să se preschimbe în veselie şi blândeţe, curaj şi tandreţe, coboară în regiunea structurilor anatomice reproductive interne şi externe, respectiv în ovare, uter, vagin, labii, clitoris (iar dacă cel ce meditează e bărbat – în prostată, vezicule seminale, testicule, penis). Şi, în final, energia surâsului interior «încărcată» de toate calităţile şi virtuţile organelor pe care le-a cutreierat este adusă în ombilic şi, printr-o mişcare spiralată, este stocată acolo. Apoi, din nou, de data asta de jos în sus, în sens invers, energia surâsului interior parcurge drumul anterior şi, prin surâsul tău, detensionează ce mai este tensionat. Pauză.

Reluăm peste câteva momente meditaţia. Energia surâsului porneşte din nou din ochi şi punctul situat între sprâncene, coborând, numai că, o dată saliva înghiţită, energia surâsului ajunge în stomac, îl relaxează, umplându-l de bucuria existenţei, ajunge în intestinul subţire, apoi în intestinul gros, mulţumindu-le pentru absorbţia celor necesare vieţii şi eliminarea deşeurilor de orice fel, ajunge la vezica urinară şi uretre. Şi din nou drumul invers, de îndepărtare a oricăror tensiuni dacă acestea mai există. Pauză.

Reluăm meditaţia. Din nou ochii, din nou fruntea prin care absorbi şi mai multă energie, înghiţi saliva, energia este orientată spre creier. Ajunge în glanda pineală, în glanda pituitară şi în talamus, scaldă emisferele cerebrale, coboară prin coloana vertebrală până în sacru şi coccis. Din nou drumul invers, cu surâs asupra părţilor parcurse, maximă detensionare. Pauză.

Reluăm meditaţia cuprinşi de iubire, împăcare, calm, din aceleaşi puncte: ochi, frunte. De această dată surâsul interior şi energia lui cuprind toate organele şi coloana vertebrală, tu rămânând o fiinţă perfect conştientă atât de tine, cât şi de bucuria, iubirea, pacea interioară care îţi sunt, acum şi aici, univers interior.

În final stochezi energia în ombilic prin spiralarea ei mintală, punând palmele peste buric (stânga peste dreapta la bărbaţi, cu spiralarea energiei în sens orar, şi dreapta peste stânga la femei, cu spiralarea în sens antiorar – de 36 de ori). După care se inversează sensul şi la bărbaţi şi la femei, spiralarea făcându-se doar de 24 de ori.

Dacă îţi doreşti mai mult... repede la bibliotecă, ceri *Alchimia internă taoistă* a lui Mantak Chia, studiezi, exersezi – şi nu-ţi spun ce corp vei avea! Şi nu-ţi spun ce plăceri vei trăi! Dar până ajungi la manualul de bază, fa măcar ce este aici. Şi dacă, prin absurd, ai un vis cu aplauze, să ştii că Dumnezeu, în vis, te binecuvântează cu bătăi din palmele sale divine.

### *Micul circuit ceresc*

Pentru multe minţi europene bântuite doar de structuri biologice, a vorbi despre energia subtilă a corpului înseamnă a îndruga bazaconii, înţelepţii taoişti pe care, uite, acum, după mii de ani, îi descoperim, ne învaţă că suntem mai sănătoşi, mai frumoşi, mai vitali atunci când mintea controlează energiile subtile. Ar trebui deci să ştim cum să ne «împrietenim» cu energia *Chi*. Şi pentru că întreg universul este *Chi*, vom deveni prieteni cu întregul univers.

Dar energia nu circulă oricum, ea are nişte «drumuri» ale ei. În cazul Micului circuit ceresc (i se spune *mic* pentru că universul este macrocosmosul, iar omul, nevolnica fiinţă, este *micro*cosmosul), «drumurile» sunt două:

*Vas Concepţie* sau *Yin*, care începe de la baza trunchiului, din punctul perineal, aflat la mijlocul distanţei dintre anus şi comisura posterioară a labiilor mari. Urcă apoi spre extremitatea clitoridiană, trece prin organele abdominale, prin inimă, gât, pentru a se «opri» la mijlocul şanţului mento-labial, adică şanţul de sub buza inferioară.

*Vas Guvernator* sau *Yang*, care începe la jumătatea distanţei dintre vârful coccisului şi anus, parcurge zona lombară, urcă prin coloana vertebrală spre creier, ajunge în vertex (creştetul capului), coboară şi trece prin şanţul subnazal, exact sub nas, «oprindu-se» între buză şi gingia superioară, pe frenul labial.

Cele două drumuri formează un circuit, organul care le conectează fiind limba. Aşa că, nu uita, când exersezi Micul circuit ceresc, lipeşte limba de cerul gurii. Simplu spus, exerciţiul este o meditaţie prin care, mintal, energia este coborâtă de la ochi pe drumul Vas Concepţie şi urcă apoi pe drumul Vas Guvernator. Dar mult mai eficient este să lucrezi în felul următor:

Îţi imaginezi o bilă roşie nu mai mare decât inelul făcut de arătător şi degetul mare. Plasezi mintal această bilă sub ombilic. Stop. O cobori până în punctul perineal, unde începe Vas Concepţie. Stop. O duci în punctul dintre coccis şi anus, unde începe Vas Guvernator. Stop. O ridici pe coloană până în dreptul rinichilor. Stop. O mai ridici puţin pe coloană până în dreptul glandelor suprarenale. Stop. O ridici pe coloană până la mijlocul spatelui. Stop.

O ridici apoi până în dreptul cervicalei celei mai proeminente (află care este pipăindu-ţi coloana cervicală când îţi pui bărbia în piept). Stop. O duci în adâncitura de la baza craniului («groapa cu minciuni»). Stop. O urci în creştetul capului. Stop. O cobori în mijlocul frunţii. Stop. O cobori în punctul situat la baza gâtului, acolo unde se află tiroida. Stop. O cobori în dreptul inimii. Stop. O cobori în dreptul plexului solar. Stop. O cobori sub buric. Stop.

Acesta e Micul circuit ceresc. «Stop» înseamnă că bila întârzie în acel punct câteva secunde. Nu uita: exerciţiul pune în mişcare energia subtilă a fiinţei tale, privită chiar ca... energie sexuală. Ei, hai, nu te ruşina! Un corp superb este un corp care, dincolo de exerciţii cu greutăţi, gimnastică, dans, alergare, îşi controlează perfect energia. Este cumva vorba de corpul tău?

# Partea a treia

## Geografii erogene

Toată lumea caută înnebunită prin cărţi de profil paginile cu zonele erogene. Cu ochii strălucind de bucurie şi salivând triumfător, gândind standardizat, victorioşii se reped în trupul partenerului erotic şi încep... framântatul. Nu contează că omul nu răspunde ca la carte! Nu contează că în loc de plăcere framântatul produce durere!

Dacă acolo, în cărţi, scrie că se masează sânii uşor, el îi masează de-i scoate din loc. Nu contează în ce direcţie sau dacă există vreo regulă în a te ocupa de sâni ca de o zonă erogenă. Contează că le-a acordat atenţie. Clitorisul? Nici o problemă. Cu degetul, pe îndelete, de jos în sus şi de sus în jos, până se face ca cireaşă. Şi treaba-i bună, spun ei. O fi, dar pentru rudele lor din preistorie... Penisul? Jucăria asta se ridică la comandă şi când vrei, şi când nu vrei! A, poate apărea un moment penibil, când refuzul este categoric? Nici o problemă. Tragi puţin de el, îl strângi în mână, îl decalotezi, sus-jos şi... s-a făcut. S-a făcut ce?

O fi fiind el, penisul, necuvântător, dar nesimţit nu-i. Ba, dimpotrivă! Şi, la urma urmei, contează şi ce vârstă are. Nu de alta, dar dacă altfel galopează la 18 ani sau mai devreme şi cu totul altfel după 50, cu siguranţă că recepţionează în mod diferit şi «micile» atenţii cu care este gratificat!

Acum, şi oamenii de ştiinţă, când vorbesc de zone erogene, ba spun că sunt puternic inervate, ceea ce este adevărat, ba spun că sunt produse culturale, rod al imaginaţiei oricăruia dintre noi, ceea ce este de asemenea adevărat. Tocmai pentru a împăca ambele puncte de vedere, eu vorbesc despre *geografii erogene*. Adică zone puternic inervate, dar şi zone «educate» să răspundă la stimuli variaţi. Şi, adaug, zone *energetice*, aşa cum voi arăta ceva mai încolo.

Tu, la rândul tău, poţi vorbi cum te taie capul, dar important este ceea ce faci. Zonele erogene standard le ştii bine. Hai să le vedem pe acelea ale femeilor. Ca bărbat, doar dacă citeşti despre ele, chiar în lipsa unui corp feminin în preajmă, tot îţi creşte puţin tensiunea. Iar o carte ca asta, dacă nu-ţi accelerează un pic bătăile inimii, riscă să nu-ţi stârnească nici curiozitatea! Aşa că nu uita, nici măcar când priveşti o fotografie sau un film, că o femeie care te-a năucit îţi «oferă»: lobul urechilor, buzele, gâtul, sânii, abdomenul, zona organelor genitale (structurile anatomice reproductive), anusul, faţa internă a coapselor, degetele de la mâini, faţa internă a antebraţului, degetele de la picioare, tălpile, spaţiul popliteu (regiunea din spatele genunchiului), fesele, spatele, ceafa...

A mai rămas ceva? Da, au mai rămas obrajii. Atingerea obrajilor poate declanşa o senzualitate debordantă dacă «practicantul» ştie.

## Ce trebuie să mai ştie «practicantul»?

Practicantul, indiferent dacă este bărbat sau femeie, e necesar mai întâi de toate să... îndrăznească, «să rişte o încercare». Dincolo de ce a auzit, a văzut, a pipăit. Există o foarte frumoasă poveste care sigur te interesează. Am să ţi-o repovestesc şi, fără îndoială, mâine vei şti ce ai de făcut. Dacă, până acum, n-ai făcut.

## Povestea despre curajul de a risca o încercare

Era odată un împărat, înţelept, bun, iubitor de oameni. Nici n-ai fi zis că e împărat dacă l-ai fi întâlnit altundeva decât la curtea lui. Şi într-o zi s-a gândit el să-şi aleagă un om de încredere pentru tot felul de treburi ale împărăţiei. Aşa că a pus să se vestească peste tot gândul său. Cine dorea să devină om de încredere al împăratului urma să vină într-o zi anume la curte.

Şi, în ziua cu pricina, în faţa palatului erau oameni câtă frunză şi iarbă. S-a uitat împăratul şi sufletul lui s-a bucurat văzând câţi bărbaţi de ispravă doresc să devină omul lui de încredere. S-a mai uitat o dată şi le-a spus:

Oameni buni, iubiţii mei. Nu cu multă vreme în urmă am avut un vis. Şi se făcea că numai unul dintre voi putea să dezlege taina visului... Apoi împăratul i-a dus pe toţi în faţa unei uşi uriaşe cum nimeni nu mai văzuse vreodată. Acesta este visul, a spus împăratul. Vă aflaţi în faţa celei mai mari şi mai grele uşi din împărăţie. Poate cineva dintre voi s-o deschidă?

Şi dintr-o dată s-a făcut linişte. Mulţi au clătinat din cap şi şi-au murmurat în

bărbi vorbe de încurajare.

Înţelepţii s-au apropiat puţin de uşă, au privit-o şi au tras concluzia că uşa aceea nu va putea fi deschisă niciodată. Mare tristeţe a cuprins inima împăratului. Oare era scris ca nimeni să nu-i fie om de taină?

Şi deodată, din mulţimea aflată în curtea palatului, s-a desprins o fiinţă care n-a mai zăbovit: apropiindu-se de uşă, a început s-o atingă cu degetele, să încerce s-o mişte în vreun fel. Şi dacă a văzut că nu se deschide nicicum, pur şi simplu s-a izbit în uşa imensă. Atunci, scârţâind din toate balamalele ei uriaşe, uşa s-a deschis. Un vuiet de uimire a străbătut mulţimea şi întreaga împărăţie. Iar fiinţa aceea a lăsat uşa întredeschisă şi s-a întors printre ceilalţi. Căci nu îi fuseseră necesare decât dorinţa de a o deschide şi curajul de a acţiona pe loc.

Atunci, împăratul s-a îndreptat către fiinţă şi i-a spus: A fost scris ca tu să fii omul meu de încredere, căci pentru tine cel mai important lucru nu este ceea ce auzi sau vezi. Pentru tine cel mai important lucru este să înfăptuieşti. Aşa că ai riscat o încercare. Şi cum nu riscăm decât atunci când puterea aştrilor sălăşluieşte pentru o clipă în noi, înseamnă că aştrii au binecuvântat acest palat. Bine ai venit!

Frumoasă poveste, nu? Şi mie mi-a plăcut. Dar cum ar trebui «să îndrăzneşti» când te afli în preajma zonelor erogene? Cum «să te porţi» cu ele? Pentru că e clar pentru toată lumea că poţi încerca multiple variante, poţi experimenta alternative tentante. Şi cum fiecare iubire este întotdeauna altfel decât toate celelalte, la fel, o alternativă de a-l înnebuni pe celălalt înseamnă să ştii *ce să aleagă* între: a săruta, a atinge, a pişcă, a linge, a muşca, a mângâia, a suge, a presa, a zgâria (uşor/tare), a lovi (uşor/tare), a răsuci ete. Mii de scrisori îmi descriu scene erotice în termeni de «mângâieri, săruturi, atingeri, vorbe dulci» şi, la fel, sute de pacienţi ori prieteni îmi povestesc despre preludii devastatoare în care «săruturi, mângâieri, ştii-tu-Bebe», pigmentează isprăvi erotice cu un singur final: dezastru.

## Cum poţi să foloseşti zonele erogene

Poate o să ţi se pară ciudat că, fiind vorba de zonele erogene ale femeilor, îţi dau exemplul următor:

## Bocancii afrodisiaci

Silviu este îndrăgostit. Ştie că iubita lui, Diana, e cu cifrele. Pentru ea, băncile, facturile, contractele, clienţii sunt afrodisiace. Silviu, în schimb, scrie romane de dragoste. Cântă, pictează.

Dianei îi plac surprizele: şi să le facă, şi să le aibă. În fiecare săptămână îi cumpără lui Silviu câte ceva. Silviu îşi face cruce cu limba. Nu ştie când va putea purta toate hainele şi încălţările. Are, pe lumea aceasta, pentru mai multe vieţi. Dianei îi place să-l vadă gol. Şi Silviu ştie acest lucru. Nu are corp de statuie, dar nu este nici copleşit de grăsime. Nu încă. Aşa că, de multe ori,

Diana are surpriza de a-l găsi cu hainele puse direct pe piele.

Într-una din zile, Silviu s-a gândit că bune ar fi şi încălţările pentru surprize. S-a dezbrăcat în pielea goală şi s-a încălţat cu bocancii galbeni, abia primiţi în dar. S-a băgat în pat, lăsându-şi doar bocancii afară.

Diana l-a găsit în erecţie, sub plapumă. Cu bocanci şi pus pe glume.

A început să râdă şi a râs, şi a râs, timp în care l-a mângâiat pe Silviu pe picioare, constatând că, pentru un bărbat, are picioare interesante şi mirându-se că până acum nu observase. Ca să vezi cum descoperă femeile picioarele bărbaţilor! Şi nu numai...

## Să revenim la lucruri serioase

De regulă, despre zonele erogene se vorbeşte cu mult respect. Toată lumea le cunoaşte. Aici nu este vorba de erori, ci de... timiditate. Multe persoane vorbesc şi vorbesc despre zonele cu pricina ca să se simtă în stare să le asalteze. Căci geografiile erogene nu sunt totuşi la îndemâna tuturor!

Uneori aceste imperii au forme mai puţin tentante: de pildă, degetele de la picioare, între a se repezi la sâni de revistă şi laba piciorului, un bărbat răvăşit de idealuri de femeie supramundană va alege... aţi ghicit! – sânii mătăsoşi, irezistibili. Acum, nu fac nici eu pe sfântul trecut în calendare şi, hop, încep să strig că laba piciorului este şi mai şi! Dar uite ce le-a trecut prin cap unora, altfel întregi la minte. Ceva *practic, practic, practic*.

## Degete muiate în şampanie sau dacă nu încerci, eşti atât de sărac!

Câţi bărbaţi nu visează la picioarele femeilor! Fraieri ar fi dacă n-ar face-o. Între nenumăratele mici bucurii ce ne ajută să trecem dintr-o zi în alta sunt şi picioarele ei. Culmea este că există şi femei în stare să recunoască faptul că nu numai pectoralii unui bărbat fac casă bună cu un anume model de virilitate, ci şi picioarele.

Însă degetele de la picioare nu fascinează. Cel puţin nu de la început. Este şi normal. Hai să ne gândim cu ce sunt ele asociate şi cum simţim aceste asociaţii. Degetele de la picioare înseamnă pantofi, transpiraţie, bătături. Unghii mai crescute, monturi, mizerie. Nu se pot compara cu degetele de la mâini. Lungi, ca de pianistă, date cu ojă, cu pieliţele tăiate, îngrijite cu tot felul de creme, elegante, sărutate, supte etc. O bătătură de la scris e altceva decât una făcută pentru că te strâng pantofii, în momentele de intimitate, care se pot petrece şi într-un bar sau o cafenea, mângâiatul degetelor mâinii şi sărutul buricelor degetelor sunt privite cu îngăduinţă şi complicitate de cei din jur, pe când, să zicem, frecatul picioarelor scandalizează. Uite, domne, se indignează mulţi, ăştia mai au puţin şi fac dragoste chiar aici!

Însă atunci când condiţiile sunt ideale, iată ce se poate face cu această zonă vitregită. După Alcibiade, un prieten bun pe care, acum, îl cunoaşteţi şi voi. Se masează laba piciorului cu grijă, fără grabă, mult timp. Pe urmă se masează fiecare deget. Pe îndelete. Fiecare deget de la picior.

Pe urmă se deschide o sticlă de şampanie. Se presupune că mai înainte de tot ce s-a întâmplat în rândurile precedente, cei doi au făcut baie/duş împreună. Se bagă degetele picioarelor în paharul de şampanie. Se suge apoi fiecare deget de la picior şi, nu numai atât, spune Alcibiade, se strecoară limba printre degetele picioarelor. Rezultatul? Gemete, supraoferte, desfătări. Ai înţeles mesajul lui Alcibiade: dacă nu încerci, eşti atât de sărac!

Dar nu uita ca în tot acest timp să povesteşti...

**Ce picioare frumoase ai...**

Ea este Prinţesa porumbeilor, mi-a spus Magicianul. Nu ştiu care parte a corpului ei este mai erogenă. Adevărul e că orice parte este ameţitoare. Îţi spun despre picioarele ei doar aşa, ca să nu pleci din lumea asta fără amintiri memorabile. Altminteri, oriunde vei poposi, în oricare tărâm, atunci când vei spune despre el o poveste şi îţi vor sclipi ochii... povestea aceea va fi de neuitat. Ceea ce înseamnă că vei crede în spusele tale. Şi din acea clipă vor mai crede şi alţii.

Vei vorbi despre gura ei, despre privirea ei magică, despre spatele şi pielea ei nespus de catifelată, despre gâtul şi sânii ei, despre fesele ei. Şi vei uita de tine povestindu-i... picioarele. Ai dreptul să le şi vezi cu ochii minţii, Povestitorule.

Să ştii însă că picioarele frumoase au un secret pentru a fi aşa cum le visează bărbaţii. Ele păstrează în toată structura lor efort fizic, masaj, loţiuni, creme, soare, iubire. Măsurate şi răsmăsurate, oricum ar fi, nervoase ori ba, întârzie în a le mângâia şi masa cât mai mult. Şi în a le contempla. Interiorizează-le, aşa cum interiorizezi de altfel întreaga fiinţă iubită. Nu-ţi spun mai mult, dar încearcă. Mângâie şi masează şi povesteşte. Aşa începi să exişti.

**Crede-mă, iubire, ştiu atât de multe!**

Mii de e-mailuri primite de mine au cam acelaşi conţinut: Ce să fac pentru ca partenerul/partenera să se simtă mai bine? Şi eu mă întreb: mai bine decât ce? Zeci de cupluri care au trecut prin crize şi-au propus să-şi facă viaţa erotică un adevărat tărâm al comunicării şi visării. Realizând că, de multe ori, în viaţa lor nu mai există acel tărâm de foarte mult timp. Există, în schimb, patul privit ca... un instrument de tortură.

Care parte a corpului ei/lui îţi place cel mai mult?, obişnuiesc eu să întreb. Tăcere, uimire, priviri neîncrezătoare – acestea ar fi câteva dintre răspunsurile primite cel mai des. Uneori apare şi răspunsul *îmi place tot*. Credul din fire, imediat sunt de acord şi insist asupra amănuntelor. Acest *tot* se referă la ce parte a corpului? Din nou tăcere, priviri lunecând în toate direcţiile... şi câte un răspuns timid. Nu mai contează care. Încep să înţeleg că există, cât de cât, un reper.

Aşa că te întreb pe tine, cel care citeşti aceste lucruri acum: Care parte a corpului ei/lui îţi place cel mai mult? Şi, gândeşte-te, cum ajungi în preajma acelei părţi? Ce faci când eşti aproape de ea, cum o atingi, cum o mângâi, cum o săruţi? Şi când faci acest lucru? Cotidian, de sărbători, când ţi se permite? Şi mai gândeşte-te dacă ei/lui îi place ceea ce faci tu. Pentru că, uite, ca să ajungi să faci dragoste aproape perfect, este necesar ca dincolo de ce îţi place ţie să te gândeşti şi la ce i-ar plăcea ei/lui. Nu, te rog, nu începe să te gândeşti la poziţii sexuale! Ajungem şi la ele. Mai importantă este atingerea.

**Dar nu orice fel de atingere**

Nu. Atingerea sub forma masajului. A face masaj înseamnă a întârzia, a te rupe de orice, a pluti. Sunt convins că urechile tale sunt ninse de masaj erotic, masaj pentru sportivi, masaj tailandez, masaj chinezesc, masaj care vindecă (*shiatsu*), masaj energetic. Cu oricare dintre aceste masaje te vei întâlni, corpul

tău va fi în sărbătoare. Gândeşte-te: uleiuri, miresme, creme, abandon, ieşire din timp, muzică, poveşti, îţi voi descrie aici *masajul energetic*. El nu cere creme şi uleiuri.

El cere energia ta, trăirea ta, emoţia ta. Pentru că, nu uita, orice formă de masaj înseamnă şi un mesaj emoţional. Pe care îl primeşti şi pe care îl transmiţi. Starea pe care o induci, o sugerezi, este starea ta. Dacă în sufletul tău nu există bucuria de a te întâlni cu celălalt, mai bine stai. Opreşte-te. Ai putea să gândeşti că până şi un simulacru de masaj este un pas, un început. Poate să fie aşa doar dacă nu simţi vreo constrângere să faci asta. Dacă ai acest sentiment, mai bine renunţă. Ai în vedere faptul că, deşi acţionezi asupra corpului fizic, efectele sunt trăite nu numai de el.

După masaj, tu, cel care l-ai simţit, vei trăi starea de calm, de relaxare profundă, de veselie, de încredere în sine, de deschidere către celălalt, către univers, încă ceva. După ce masajul va deveni plaja luminoasă pe care o vei dori cât mai des, corpul tău va fi altul. Poate chiar de nerecunoscut...

## Practic, practic, practic

Masajul energetic este de inspiraţie orientală. Ţi-ai dat seama. Se realizează direct pe piele şi nu necesită decât cunoştinţe minime de... medicină tradiţională chineză. Şi ca să nu te sperie sintagma «medicina tradiţională chineză», încearcă să afli cât mai multe despre energie, meridiane şi puncte. Pe lângă faptul că te restructurează interior ca echilibru energetic, masajul cu pricina te remodelează, în timp, corporal, şi pe deasupra te face şi o persoană sănătoasă.

Acum nu te emoţiona! Lucrezi aşa: persoana care «suportă» masajul, înainte de toate se spală, face duş. Culmea, nu obligatoriu singură. Pentru că persoana face parte din universul tău, este miezul universului tău. O poţi însoţi. Dacă nu, te speli bine, bine pe mâini cu apă caldă. Nu ai apă caldă? Perfect, cu apă rece, dar îţi freci palmele cât poţi de bine după aceea.

Masajul începe cu persoana întinsă pe spate. Te ocupi la început de faţă. Masezi blând fruntea, tâmplele şi sprâncenele. Uşor pleoapele, pomeţii obrajilor, obrajii. Maxilarele şi bărbia le presezi cu vârfurile degetelor. Fără violenţă! La fel presezi şi punctele din jurul gurii. Apoi te ocupi de gât. Fără grabă. Fii o persoană plină de gânduri pozitive şi de emoţii pozitive! Acum ocupă-te de mâini. Cu atenţie sporită. Fiecare deget este important. Fiecare falangă. Palma: nu o uita. Antebraţul, partea interioară, până la cot. În timp ce o mână este plasată pe umăr, cu cealaltă masezi blând. Partea dintre încheietura mâinii şi cot e cea mai importantă. Ai terminat cu mâinile? Super. Masezi uşor pectoralii, abia atingându-i. Contactul trebuie să fie foarte fin şi continui masând cu podul palmei regiunea inimii. Cobori şi te ocupi de zona abdominală. Cu degetele mari de la ambele mâini descrii simultan cercuri în jurul ombilicului. Atenţie! Nu te grăbi. Nimeni nu doreşte să se termine mai repede! Pe urmă, în exteriorul zonei organelor genitale, tot cu degetele mari, descrii simultan semicercuri până sub coaste (rebordul costal).

OK. Cobori şi masezi uşor coapsa, articulaţia genunchiului, tibia, articulaţia gleznei. Pe ultima cu mare atenţie şi chiar mai îndelung, întârziind asupra punctelor din jurul maleolelor. Te ocupi apoi de laba piciorului şi de fiecare deget. Cred că îţi este foarte clar că ai în vedere câte un picior! Nu te ocupi simultan de ambele picioare.

Ajuns aici, îi ceri persoanei dragi inimii tale să se întoarcă, astfel încât să te

ocupi de ceafă, spate, zona lombară, fese, picioare. O atenţie aparte necesită coloana vertebrală, căreia îi vei masa fiecare vertebră. De asemenea, acum, când eşti aproape de final, te vei ocupa de tălpile persoanei «canonizate». Vei masa suprafaţa plantară cu atenţie şi, la sfârşit, cu toate degetele unei mâini, unite ca un cioc de pasăre, vei «ciuguli» toată suprafaţa, în timp ce cu cealaltă mână vei ţine glezna. În final, cu degetele ambelor mâini, vei masa viguros spatele. Spatele se va înroşi, îşi va face apariţia o senzaţie de căldură, şi persoana se va simţi extra!

Să vă dea Dumnezeu la amândoi sănătate! Sunt sigur că veţi repeta masajul cât mai curând.

**Normalul pe parcursul masajului**

Se referă la ambianţa necesară. Muzică relaxantă, liniştitoare. Arome. Şi... o poveste. Nu uita niciodată: când faci masaj, tăcerea reprezintă o agresiune. Aşa că, pe durata masajului, spune povestea care-ţi place, inserând în textul ei şi referiri la corpul de care te ocupi. Cum vei vedea la timpul potrivit, masajul, chiar şi cel energetic, poate face parte din preludiu. Dar poate fi, când nu e legat de actul sexual, şi o formă de armonizare interioară a celuilalt, în plus, făcut în linii mari aşa cum ţi l-am descris, şi în mod regulat, reprezintă o formă de masaj vindecător, îţi doreşti ca fiinţa iubită să se bucure de frumuseţe şi sănătate. Şi poţi contribui la acest lucru. Fă-o! Să nu uităm însă povestea.

A fost odată ca niciodată o fiinţă fascinantă, căreia îi plăcea să hoinărească de-a lungul unui drum fără de sfârşit. O să-i spunem Călătorul. Şi, pe deasupra, era fiinţa aceasta încărcată cu poveri care mai de care mai ciudate.

Avea în faţă, legat de gât, un bolovan mare cât o zi de post. În spate, ca să se echilibreze, cred, căra într-un sac o piatră de moară, în jurul corpului, legat cu sârmă, un vas mare cu apă. Apa era curată şi pe fondul vadului de lemn se vedeau nişte bani cocliţi. În mâna dreaptă purta o traistă plină cu nisip şi, de neînţeles, cu aceeaşi mână trăgea o cădiţă de plumb în care era un foc mic care scotea şi fum! În mâna stângă ducea o sticlă uriaşă, deşi nu-mi pot explica în nici un fel cum era posibil. Pe cap ţinea în echilibru o jumătate de dovleac plină cu sâmburi, rămurele şi păsări. Şi dacă mai adăugăm şi lanţurile ruginite de la picioare, de care erau legate nişte bile, scoţând un zgomot infernal prin praful drumului, e suficient să-ţi dai seama că fiinţa aceasta era chinuită, chinuită, îmi vine să cred că uneori şi cu noi se întâmplă acelaşi lucru.

Cu fiecare pas pe care-l făcea, lanţurile zornăiau, bilele bubuiau, bolovanul se bălăngănea, apa din vas clipocea, cada de plumb hârşâia, focul mic mai şi pocnea, iar păsările din dovleac mâncau seminţe şi piuiau. Gemea fiinţa asta de care-ţi spun, gemea şi trecea mai departe, plângându-se de oboseală şi de destinul nemilos.

Şi aşa, cam la un miez de zi, că pocnea cerul de căldură, dă nas în nas cu un om cu scaun la cap. Călătorule, îi spune acesta, văd că eşti rupt de oboseală. De ce nu laşi sticla asta mare jos? Mai ales că nici nu înţeleg ce ai în ea. S-a uitat Călătorul la omul cu scaun la cap ca la nu ştiu ce icoană şi i-a răspuns: Extraordinar! Câtă prostie pe mine. Nici nu ştiam de ea. Şi spunând acestea, a aruncat sticla uriaşă şi s-a simţit mult mai uşor. Cel puţin acum avea o mână liberă.

Şi a mers, a mers până a întâlnit un alt om cu scaun la cap, care l-a luat imediat la rost: Tataie, tataie, că nu ştiu ce dracu’ eşti, că aşa ceva n-am mai

văzut, da’ cine te-a pricopsit cu dovleacul ăla pe cap şi cu bombele alea la picioare, legate de lanţuri? Călătorul a părut atunci sculat din somn: A, bine că mi-ai spus. Nici nu mi-am dat seama ce făceam, să-ţi dea Cel de Sus sănătate! A aruncat dovleacul, şi-a scos lanţurile cu bile şi s-a simţit mult mai uşor.

Dar după o vreme a început iar să sufere. Că, de, drumul era fără de sfârşit. Şi deodată, un alt om cu scaun la cap, venind de la cîmp, i-a spus plin de uimire: Călătorule, ţi-a luat Dumnezeu minţile? Ce vrei să faci cu piatra de moară şi cu vasul de apă? Nu vezi că mai la vale este o moară şi un râu cu apă repede? Şi sacul cu nisip? La ce-ţi foloseşte? Dar cădiţă de plumb? Tare scrântită la minte arătare mai eşti! Călătorul, ca şi cum cineva i-ar fi luat o pânză de pe faţă, a vărsat apa, a aruncat banii cocliţi, a lăsat piatra de moară, traista cu nisip, a abandonat cădiţă de plumb cu focul în ea. A rămas pe gânduri şi s-a uitat la asfinţitul soarelui. Era atât de frumos asfinţitul! Nu-l mai văzuse niciodată. Razele îl mângâiau şi el, Călătorul, nu putea să creadă că există aşa ceva în lume şi pentru el. Privea soarele şi, brusc, şi-a dat seama că e aplecat în faţă. A văzut bolovanul. Şi atunci l-a dezlegat şi l-a aruncat cu putere în râu.

S-a simţit Călătorul nespus de uşor eliberat de toate poverile sale. S-a uitat în văzduh şi a spus: Doamne Dumnezeule, îmi dau seama că, de singurătate, din când în când tu eşti într-o ureche şi te veseleşti, în timp ce pe unii îi faci isteţi de când deschid ochii, pe alţii îi înţelepţeşti doar când întâlnesc oameni cu scaun la cap. Trimişi de tine. Fii binecuvântat şi pe mine fă-mă uitat! Şi după ce a spus aşa Călătorul s-a simţit şi mai uşor, parcă toată osteneala şi suferinţa din sufletul şi din corpul lui dispăruseră. Era cu totul altă fiinţă.

Şi simţindu-se aşa a rătăcit prin liniştea serii, căutând un loc primitor unde sa se odihnească. Şi cu siguranţă că l-a găsit de am putut eu să-ţi povestesc ce ai auzit. Căci fiinţa aceea fascinantă a început să-şi depene povestea altor călători. Şi eram şi eu pe acolo. Ba, dacă mă uit la tine, la cum arăţi şi câtă lumină şi bucurie emani, cred că şi tu erai acolo. Rămâi aşa cum eşti, aici, între poveşti.

## Am ajuns la ceea ce-ţi doreai: poziţiile sexuale

Academia de Duminică a Băutorilor de Bere (ADBB) cred că nu-ţi este necunoscută. Ea este mai puţin un aşezământ cultural, cât o locaţie în care se întâlnesc băieţii ca să-şi povestească succesele erotice, numerele trase şi figurile încercate. Ca locaţie, ADBB poate fi întâlnită oriunde. Are spaţii pentru conferinţe şi lucrări practice şi acolo unde nu te aştepţi. Îmi închipui că ţi se pare nefiresc faptul că găsesc mai cu folos să abordez această temă incandescentă, poziţiile sexuale, nu referindu-mă la marile tratate de erotologie, ci la ADBB. Ai perfectă dreptate, însă eu ştiu că, pentru mulţi bărbaţi, iniţierea în ale făcutului dragostei a avut loc aici, la ADBB. Mai mult ca sigur că şi fetele urmează secţii ale ADBB. Se pare că spaţiile de studiu sunt mai discrete, dar «pregătirea» este tot aşa, «la plesneală», subiectele fiind tipii, cum o faci prima dată, figurile, de câte ori – şi câte şi mai câte, şi mai neştiute. De unde confuzia, precipitarea, eşecurile. Sau surprizele, ca în istorioara următoare:

O tânără foarte frumoasă, dar mioapă, nu voia să poarte ochelari, în zadar i-au explicat părinţii că miopia nu este o joacă, în zadar au avertizat-o câte se pot întâmpla în viaţă din cauza ei. Ca orice fată frumoasă care se respectă, ea nu şi nu! În fine. Vine vremea măritişului, se mărită fata şi pleacă în luna de miere. Când se întoarce, mama, înnebunită, dă telefon oftalmologului: Domnule

doctor, ştiţi, fetiţa mea, cea cu miopia, a ajuns într-o stare foarte gravă. Doctorul o ascultă cu atenţie şi îi răspunde: Stimată doamnă, ştiu despre ce vorbiţi. Am consultat-o pe fata dumneavoastră acum o lună. În aşa scurt timp nu se putea întâmpla nimic grav. Miopia nu are o evoluţie atât de spectaculoasă. La care mama: Bine, domnule doctor, înţeleg explicaţia dumneavoastră ştiinţifică. Vă rog însă să-mi spuneţi cum se explică faptul că ginerele cu care a plecat fata mea nu seamănă cu cel cu care s-a întors?!

Ceea ce vei citi în continuare sunt lucruri pe care le ştii. Şi este normal să citeşti cu plăcere ceea ce ştii dintr-un motiv foarte simplu: realizezi că eşti o persoană tot atât de deşteaptă şi informată ca şi persoana care scrie! Pe de altă parte, curiozitatea îţi tulbură liniştea. Oare ce a mai apărut nou în materie de eros? Îndrăznesc să cred că mai nimic. Adevărata noutate este că tu şi mulţi alţii ca tine s-au săturat de explicaţii super-ştiinţifice, de limbajul criptic al specialiştilor. Şi spun: erosul ne aparţine.

Gândeşte-te că în urmă cu sute de ani rafinamentele iubirii aparţineau elitei. Nu oricine avea «acces» la învăţătură. Dacă partea fizică şi mecanică putea fi descoperită şi prin jocul întâmplării, partea subtilă, cu siguranţă nu. Tratatele despre cum să faci dragoste nu erau la îndemâna oricui. Acum, subtilul îţi aparţine. Şi descoperi în tratate vechi de mii de ani ceea ce sofisticatele investigaţii ştiinţifice nu fac decât să confirme: exersează, meditează, exersează.

Este foarte bine să ştii că nu există un număr finit de poziţii sexuale. Există câteva poziţii de bază, însă orice modificare de unghi în timpul actului erotic, orice schimbare a poziţiei picioarelor, de pildă – mai sus, mai jos –, generează o nouă poziţie. Dar vorba lungă sărăcia omului!

**Poziţia faţă-n faţă**

Toţi o ştim, toţi dorim la-nceput în ea să fim. Viaţa sexuală începe, normal (!), cu el deasupra. Este poziţia de învăţătură. Şi pentru băieţi, şi pentru fete. Dar, aşa cum vei vedea, varianta «el deasupra» nu este singura în gama «Faţă-n faţă». Este superexcitantă din cauză că favorizează un contact fizic în foarte multe puncte. Gândeşte-te că vin în contact: ochii, limba, nasul, urechile, pielea şi părul celor doi parteneri... Această poziţie de bază, numită şi «poziţia misionarului», este poziţia în care bărbatul are iniţiativa. Sugerează dominarea. Deşi obositoare pentru el, căci se sprijină pe genunchi şi coate/mâini şi mai desfăşoară şi exerciţiul fizic al actului erotic, este des folosită.

Cu «mici» îmbunătăţiri pentru «avansaţi», adică pentru bărbaţii care îşi pot controla ejacularea, poziţia poate fi o capcană de miere din care el să nu-şi mai dorească să scape. Se plasează o pernă (dar nu mare cât roata carului) sub fesele ei, pentru a-i ridica pelvisul, iar persoana cu pricina îşi ridică genunchii cât mai sus, încercând să-şi «îmbrăţişeze» partenerul cu picioarele. Dacă el mai foloseşte şi tehnica *3 plus 1* sau *6 plus 1* sau *9 plus 1*, câte trei seturi, atunci ajungem în... alchimia taoistă a iubirii.

Cum este tehnica? Foarte simplă. Introduci penisul foarte lent şi *superficial* în vagin – de 3, 6 sau 9 ori; apoi îl introduci o dată *profund*, fie în viteză şi în forţă, fie lent. Repeţi setul de mişcări o data şi încă o dată (trei seturi).

Dar nu contează unde ajungem. Contează ce obţinem, chiar fără tehnica de mai sus. Uite la ce duce «îmbunătăţirea»: stimularea clitorisului, atingerea punctului G, penetrare profundă (bună pentru a face copii), presiunea

pubisului, masajul sânilor, armonie interioară.

Atenţie! Nu rămâneţi la această poziţie, e păcat! Şi, băieţi, nu ejaculaţi în secunda doi! Timpul pentru o nouă erecţie este timp pierdut.

Nenumăratele variante ale «poziţiei misionarului» permit femeii să se exprime corporal, să se mişte şi să-şi recupereze senzualitatea. Băieţi şi bărbaţi, înţelepciune înainte de toate! Nu săriţi ca taurii că vă pierdeţi laurii! Din poziţia aceasta, se trece uşor în variante. Ea îşi plasează genunchii pe umerii bărbatului. Şi stau cât stau şi pe urmă, normal, încearcă altceva şi trec într-o poziţie laterală. Şi tot aşa.

Ceva trebuie totuşi reţinut/conştientizat:

- la primul ei act sexual trebuie folosită perna;
- atingerea cărei părţi a corpului celuilalt ne face plăcere sau, dimpotrivă, ne provoacă frică, dezgust, tensiune?
- ce anume ne incomodează şi când?
- ce sentiment însoţeşte durerea (dacă apare)?
- cu ce imagine este asociată durerea?
- care dintre temerile/spaimele unuia sunt ştiute de celălalt?

### Întâmplări cu poziţia faţă-n faţă

Ecaterina are 25 de ani. Este căsătorită de un an şi jumătate cu un pilot de formula unu. El are doar 27 de ani. Cea mai mare parte a timpului şi-o dedică muncii.

Ecaterina a fost o elevă eminentă. A urmat dreptul şi a terminat strălucit. Numai că... în ultimul an de liceu voia să ştie mai multă astronomie. A auzit de un tip genial de la care putea învăţa. Nu era în sistemul academic de învăţământ. Cu greu, a ajuns la el. Mândri de ea, părinţii o susţineau.

Geniul, un singuratic, a adus-o pe Ecaterina «suplimentar» acasă într-o duminică. De la stele, a înghesuit-o într-un colţ, i-a băgat degetul în vagin şi a constatat că e virgină, a bătut-o măr cu pumnii şi picioarele, şi-a stins ţigara aprinsă pe sânii ei, iar a bătut-o, a obligat-o cu cuţitul la gât să facă sex oral, a trântit-o pe duşumea şi a simulat un raport sexual. Aşa spune Ecaterina, dar cine ştie câte din cele întâmplate atunci nu mai vrea sau nu mai poate să şi le reamintească?

Acum nu-l suportă în preajmă decât pe soţul ei. De multe ori, după un raport sexual, are coşmaruri. Nu suportă bananele. Le mănâncă doar tăiate felii. Adesea atingerile fizice o dor. Se simte foarte bolnavă. «Geniul» îi sfâşie intimitatea. Nu poate fi fericită. Când stă pe spate pentru a face dragoste...

### Există şi situaţii fericite

Paulina are 28 de ani. Locuieşte împreună cu iubitul ei de mai mulţi ani. Momentan, iubitul este plecat la muncă în Italia. Obsesia Paulinei: să nu repete experienţa unei prietene care, după un timp, reîntâlnindu-se cu iubitul venit de la muncă, a avut surpriza să constate că este... frigidă. Şi totuşi ceva o linişteşte: o imagine care o aduce la senzaţia de plăcere ori de câte ori o evocă. Imaginea e aceasta: face dragoste cu iubitul ei. Sunt goi, el stă în şezut, ea în poala lui. Se îmbrăţişează, se uită unul în ochii celuilalt, se sărută, se mângâie. Ea se mişcă uşor, aşa cum îi place. El o sărută fierbinte pe gât.

## Da, exact, tot faţă-n faţă!

Tot faţă-n faţă este şi poziţia inversă, când ea este deasupra. Oau! Ce e, nu-ţi place?

Bărbatul, cuceritorul, stăpânul, divinul nu suportă cumva poziţia de sclav? Uite, îţi spun un secret: un bărbat este cu atât mai înţelept cu cât, în pat, ori de câte ori are prilejul, devine... supus. Dorinţa ei prinde, inconştient, contur. Ea trăieşte sentimentul triumfului. Cred că al tuturor femeilor din lume. Are posibilitatea să-şi mişte bazinul, să aleagă cercurile sau traiectoriile cele mai ciudate ale plăcerii, în plus, savurează din plin plăcerea de a imprima ea ritmul. Poziţia îi măreşte încrederea în sine. Capătă o mai mare deschidere către lume. Cu mâinile poate mângâia partenerul; sau îi poate stimula, prin spate, testiculele şi penisul. Crede-mă!

Chiar şi tu, băiatule, bărbatule, eşti favorizat în această poziţie. Contempli corpul, masezi sânii, îţi mişti şi tu bazinul dacă ai curajul! Ai cea mai mare libertate de a-ţi mişca mâinile. Hai, îndrăzneşte, stimulează-i clitorisul, că nu muşcă! Prefă-ţi mâinile în şopârle cu pielea luminoasă şi caldă şi trimite-le peste tot pe suprafaţa corpului ei. Se mişcă tare, nu?

Este posibil ca unele femei să nu-şi dorească să stea deasupra. Băieţi, nu le credeţi! Şi chiar dacă vă trece prin minte o secundă gândul să le lăsaţi aşa cum vor ele, insistaţi. Schimbarea poziţiei înseamnă schimbarea perspectivei, înseamnă maturitate. Ca şi un bărbat matur, o femeie matură înseamnă o femeie puternică. A! Dacă nu doriţi acest lucru... pardon. Totuşi, e bine de ştiut că în spatele unui bărbat puternic se află întotdeauna o femeie puternică. Şi invers. Şi este firesc să fie aşa pentru că ei sunt o unitate polară. Să mă bată Cel de Sus de nu-i aşa! Până şi în lumea divinităţilor această polaritate zămisleşte şi păstrează universul.

Pe urmă, ştii cine sunt cei mai favorizaţi de poziţia asta? Îţi spun eu: cardiacii (pentru că nu trebuie să depună prea mult efort) şi persoanele supraponderale, la care ţesutul adipos pune probleme. La fel, femeile în ultimele luni de sarcină. Oare ar trebui ca toţi bărbaţii să devină peste măsură de graşi şi cardiaci pentru ca oferind această poziţie femeii să renunţe la nejustificata lor pretenţie de a se considera stăpâni?

Dragii şi dragele mele, vă daţi seama că, pentru «avansaţi», cu ajutorul unor mici «îmbunătăţiri», plăcerea obţinută folosind poziţia de care vorbesc ar putea fi şi mai mare? Astfel, încercaţi să vedeţi ce se în-tâmplă, ce simţiţi atunci când:

- ea se lipeşte de partener şi ridică bazinul; – el o îmbrăţişează şi se mişcă şi el;
- el îi mângâie partenerei spatele în timp ce se mişcă;
- tot el sugerează cu mişcările degetelor pe spatele partenerei «bătaia» picăturilor de ploaie;
- acelaşi îi susură partenerei în ureche ceea ce... ea pretinde că nu vrea să audă.

## Ei, acum, între poziţii, mângâie şi povesteşte

A face dragoste, în general, iar a face dragoste aproape perfect *cu atât mai mult* nu este o cursă contra-cronometru. De cele mai multe ori, bărbaţii înţeleg că o dată ce au început să facă dragoste, este necesar să meargă şnur, până sunt epuizaţi. Şi cad lemn în somn.

Ei, uite că în alte părţi ale lumii nu-i chiar aşa. Bărbaţii, când fac dragoste, se mai şi opresc. Ba chiar de multe ori. Nu ca să-şi tragă sufletul, ci ca să amplifice emoţiile, senzaţiile. Şi chiar pentru a-şi prelungi viaţa. Dar despre asta o să-ţi spun, poate, în altă carte. Acum ne odihnim şi povestim.

A fost odată ca niciodată un om de treabă. Şi înţelept, deşi n-o arăta. Şi avea o fată frumoasă foc. O vedea cum creşte şi îi părea rău că un copil atât de isteţ şi frumos avea să sufere. Îi părea rău în sufletul lui, dar înţelegea că suferinţa este poarta de încercare pentru a pătrunde în lumea cea de toate zilele.

Într-o zi, a luat-o de mână şi i-a spus: Lumina ochilor mei, Iconiţă cu rochiţă. Tu o să creşti mare şi eu, cine ştie, o să merg puţin prin nouri, că am şi pe-acolo de făcut câte ceva. Aşa că se poate să rămâi singură. Să ştii că nu toţi oamenii sunt buni. Unii sunt chiar foarte răi. Dar cei mai răi sunt bărbaţii. De ei să te fereşti cel mai mult! Uite, într-o zi, un bărbat tânăr se va apropia de tine. Se va apropia de tine, se va uita lung la ochii tăi, la chipul tău şi va începe să-ţi povestească despre ceea ce tu nu eşti. O să-ţi găsească, deodată, nişte calităţi pe care nu le ai. Tu, ca o domnişoară distinsă şi educată, îl vei asculta până la capăt. Şi din când în când vei zâmbi. Care om poate să reziste la vorbe meşteşugite? Şi pe urmă o să te invite la plimbare. Iar tu vei accepta cu plăcere. Şi, ca din întâmplare, vă veţi plimba pe strada pe care stă el. Şi, tot ca din întâmplare, Iconiţă cu rochiţă, va spune că şi-a uitat haina acasă şi ce-ar fi să mergeţi s-o luaţi. Tu vei zâmbi, aşa cum faci întotdeauna când eşti de acord, şi vei merge la el acasă. Şi acolo, el, un tânăr educat şi distins, te va ruga să iei loc şi-ti va oferi un ceai... Iar tu, frumoasa mea, vei accepta. Şi vei începe să bei liniştită ceaiul. Iar el se va uita la tine cu mare atenţie şi... deodată, pe când tu vei fi furată de aroma ceaiului, va sări la tine şi te va viola şi violându-te pe tine o va viola pe mama ta, pe mine şi tot neamul nostru! Ţine minte aceste lucruri, Iconiţă cu rochiţă.

Şi timpul trecea şi fata se făcea tot mai frumoasă şi mai isteaţă, într-o bună zi, Iconiţa cu rochiţă a venit zâmbitoare acasă. Mai zâmbitoare ca altă dată. Tată-su, înţeleptul, a privit-o şi a aşteptat. Tată, a spus fata, tu eşti clarvăzător? Uite ce mi s-a întâmplat. Azi priveam un prun înflorit. Eram lângă Academie şi, cum mi-ai spus tu cândva, s-a apropiat de mine un tânăr frumos şi manierat. Şi a început să-mi spună ce minunată sunt şi să-mi găsească, pe loc, calităţi pe care eu nu le am. A fost exact aşa cum mi-ai spus tu! Şi pe urmă m-a invitat să mergem undeva să ne plimbăm. Şi m-am dus. S-a întâmplat să ne plimbăm chiar pe strada lui. Şi, cum ai spus tu cândva, el îşi uitase haina acasă şi m-a invitat să mergem împreună până la el să şi-o ia. Am acceptat. Am ajuns la el acasă, m-a rugat să iau loc şi mi-a oferit o ceaşcă de ceai. Am băut ceaiul şi, la un moment dat, când am văzut că nu e atent... am sărit şi l-am violat şi violându-l pe el, am violat-o pe mama lui, pe tatăl lui şi tot neamul lui. Şi i-am violat şi încrederea în sine!

**Uite şi un «faţă-n faţă» la care nu te-ai aşteptat**

El presupune câteva lucruri preliminare. Le «posezi» – eşti fericit, ajungi în extaz. Nu – eşti terminat de la bun început, în primul rând este necesar să cunoşti Micul circuit ceresc. Şi tu, şi partenera/partenerul. Apoi să ai capacitatea de a te concentra şi de a vizualiza în orice condiţii. Mai ales de efort. Şi, ca bărbat, să ai o bună condiţie fizică.

Acest «faţă-n faţă la care nu te-ai aşteptat» se realizează *în picioare*. El ia partenera în braţe, ţinându-i fesele în mâini, iar ea îi înfăşoară mijlocul cu

picioarele şi gâtul cu braţele. Are loc penetrarea, apoi, în timp ce se desfăşoară actul erotic, cei doi, concomitent, realizează schimbul energetic (o să te rog să revezi Micul circuit ceresc) în felul următor:

**Pentru bărbat.** Bila roşie coboară de sub ombilicul bărbatului în punctul perineal al partenerei, urmând traiectoria cunoscută – respectiv coccis, punctul de pe coloană situat în dreptul rinichilor etc. Numai că «suportul» acestei traiectorii este *corpul ei*! În momentul în care bila a ajuns sub ombilicul ei, este «mutată» în punctul perineal al bărbatului, urcă în coccisul lui şi tot aşa, timp de câteva circuite executate integral, al căror număr e stabilit de comun acord.

**Pentru femeie**. Bila roşie coboară de sub ombilicul femeii în punctul perineal al bărbatului, urmând traiectoria cunoscută, «suportul» fiind însă *corpul lui*. Deci: coccis, punctul de pe coloană situat în dreptul rinichilor, apoi suprarenale etc. În momentul în care bila a ajuns sub ombilicul lui, este «mutată» în punctul perineal al femeii, urcă în coccisul ei şi se continuă aşa, executându-se un număr de circuite integrale, stabilite anterior.

Dacă partenerii nu pot sta în picioare, nu-i nici o nenorocire. Iată altă variantă a poziţiei faţă-n faţă: el stă în şezut, iar ea în poala lui, înlănţuindu-l cu braţele. Schimbul energetic se realizează la fel.

## Poziţia faţă-n spate

O tipă super, cu o fustiţă scurtă, scurtă şi strâmtă, strâmtă, încerca să urce scara unui vagon de tren. Efortul era mare. Fustiţa cu pricina nu-i permitea să facă mişcările necesare. Aşa că, delicat, şi-a dus mâna la spate şi şi-a descheiat un nasture. Şi totuşi nu reuşea să urce scara vagonului. Ei, fir-ar să fie, s-a gândit ea. Şi şi-a mai dat drumul la un nasture, în secunda următoare, a simţit două mâini flămânde cum îi cuprind funduleţul. Speriată, a întors capul şi a zărit un tip pus pe fapte mari. Domnule, a izbucnit ea, nu-ţi este ruşine să pui mâna pe fundul meu? Dar dumneavoastră, domnişoară, a răspuns el, nu vă este ruşine să-mi descheiaţi pantalonii?

E limpede că poziţia despre care ai citit este perfect posibilă în actul erotic. Poziţia «faţă-n spate». O poţi recunoaşte, simbolic, în toate aglomeraţiile de tip «coadă», «îngrămădeală», «care pe care», în pat însă, poziţia are farmecul ei. Anumite cupluri, după ce trec de fazele premergătoare, se pomenesc făcând dragoste în acest fel. Nu-i frumos, vor spune unii. E mai «natural», vor spune alţii.

Acum, depinde cine este deasupra. Pentru că, ţi-ai dat seama, poziţia se poate realiza fie cu bărbatul, fie cu femeia deasupra. În primul caz, ea e întinsă pe abdomen sau stă în picioare (dar este obositor, este îngrozitor!) şi el, într-un ultim rămas-bun, o penetrează pe la spate. Închipuieşte-ţi că ea poate sta mai mult sau mai puţin aplecată. Sau cu mâinile pe perete. Sau pe copac. Nu, aşa ceva este ireal! Şi să mai şi scrii despre asemenea lucruri într-o carte!

Să vezi însă când *ea* este deasupra, cu spatele spre bărbat şi faţa îndreptată spre picioarele lui. Atunci plăcerea, pentru el, este mai ales genital-vizuală. Există mai puţine puncte de contact al corpurilor şi lipseşte contactul vizual de tipul «ochi în ochi», care amplifică de nenumărate ori potenţialul erotic. Contactul vizual poate fi recuperat revenind la poziţia faţă-n faţă prin răsucirea spre dreapta sau spre stânga a corpului şi ridicarea alternativă a picioarelor, atât cât este necesar. Multe cupluri îşi doresc variaţiuni erotice, dar... n-au timp să exploreze ceea ce-şi pot oferi, întotdeauna preferă o reţetă sigură. Îţi spun

însă un secret: reţeta sigură nu poate înlocui dragostea şi curiozitatea. Este greu să simţi ceea ce ţi se recomandă!

Poziţia faţă-n spate are variante interesante. De exemplu, pe lateral. Sau bărbatul stă în şezut, sprijinindu-se în mâini, iar femeia stă în poala lui, cu faţa spre picioare. Sau bărbatul stă în genunchi, sprijinit în mâini şi lăsat puţin pe spate, iar femeia se aşază şi ea în genunchi, cu spatele la el – fixând, desigur, penisul în vagin – şi îşi sprijină mâinile pe genunchi.

Din păcate sau din fericire, cartea pe care o citeşti nu are ca preocupare principală poziţiile sexuale. Tu vei încerca ce mai scrie pe aici şi vei experimenta, ca persoană deplin conştientă, ceea ce ţi se pare interesant, combinând cu ceea ce ştii deja. Sigur, o mică deosebire va exista faţă de ce făceai înainte de a citi cartea. Acum vei avea în minte şi ideea că suntem prea săraci dacă nu ne concentrăm şi asupra emoţiilor, sentimentelor care ne încearcă în fiecare clipă. Mai ales în clipele când facem dragoste. Iar pentru a ajunge la trăiri de vis, înainte de toate este necesar să vedem cine suntem, cine mai suntem după ce întâmplările zilnice, instrucţia, traumele prezente sau trecute ne fac să nu ne mai recunoaştem.

Pentru că vrei să faci dragoste aproape perfect.

**Cât de bine îţi cunoşti corpul?**

Nu mă refer numai la dimensiunea lui biologică, ci şi la ce trăieşti în raport cu el. Ce înţelegi din istorioara care urmează?

Laura se scoală noaptea şi mănâncă. Seara face deseori dragoste, iar noaptea se scoală şi mănâncă. Câteodată plânge. Mănâncă şi plânge, dar nu ca în *Moartea căprioarei* de Labiş. Mănâncă de furie, de neiubire şi plânge simţindu-se vinovată că se îngraşă şi gândindu-se: cine o s-o mai iubească aşa mult ca mama? Specialiştii numesc povestea Laurei (minus plânsul) sindromul night eating.

Laura i-ar putea spune lui Ciprian multe în legătură cu impulsurile ei alimentare. I-ar putea spune chiar că acasă, la mama, mâncatul nu conta atâta pentru ea. Laura i-ar putea spune lui Ciprian că, dacă cineva o hrăneşte, asta înseamnă pentru ea că acel om se gândeşte la ea şi o protejează. Ciprian simte acest lucru, dar nu prea face nimic. I-ar plăcea ca Laura să-i spună ce-şi doreşte alimentar, mai bine zis să-l *roage* să-i ofere ce şi-ar dori. Ciprian aşteaptă rugăminţi şi, între timp, Laura ia proporţii. Urmarea? O criză şi... retragerea Laurei acasă la mama. Regim, lacrimi, tortură. Corpul ei frumos este corpul ei vinovat. Corpul ei care atrage este corpul ei care se deformează. Dacă cei din jur îl văd deformat?

Ca Laura sunt şi Lauri. Cu aceleaşi trăiri profund contradictorii în raport cu corpul lor. Dar şi ei, ca şi alţii, vor să facă dragoste aproape perfect. O să mă întrebi: figura 69, felaţia, cunnilingus fac parte din ceea ce scrii? Da, fac parte. Cine nu le-a practicat încă are fantezii (nu contează că sunt reprobatoare), iar fanteziile sunt primul pas către a trăi realitatea lor corporală, într-un cuplu în care ambii parteneri acceptă «noutăţi» de orice fel, ne întâlnim cu normalitatea. Dacă fiecare partener şi-a clarificat mai întâi trăirile pe care le are în legătură cu propriul corp.

Oricum, după ce citeşti cartea de faţă sau altele cu preocupări asemănătoare, ar fi bine să faci ce spune Bodhidharma: «... cei care citesc ar trebui o vreme doar să privească la cărţi, apoi degrabă să le pună deoparte; pentru a încerca

în practică dacă sunt adevărate.»

## Dar corpul celuilalt?

Cât din realitatea corpului celuilalt face parte din fulguraţiile tale imaginative? Exact atât accepţi în intimitatea gândurilor şi a secreţiilor tale. Când corpul celuilalt îţi pare străin, deformat, murdar, lipicios, rigid sau mai ştiu eu cum, este greu să-l accepţi în fanteziile tale. Şi aproape imposibil să-l accepţi în realizarea lor. Fuziunea corporală a doi oameni care se iubesc începe cu fuziunea mintală. Meditează asupra acestui lucru. Abia după aceea vei accepta corpul celuilalt ca şi cum ar fi al tău. Desigur, în condiţiile în care propriul corp nu-ţi provoacă repulsie.

Codrin e un tip de succes. Adevărul este că n-ar trebui să depună prea mare efort pentru a fi plăcut. Îşi neglijează nevasta, a cărei frumuseţe îl scoate uneori din sărite. O neglijează voit. Îşi doreşte sex oral, pe care Geanina nu vrea să i-l ofere. Aşa că... aşteaptă, iar ea nu-i îndeplineşte dorinţa. Codrin e un tip mişto, dar e gras, spune Geanina dezgustată. Are burtă. Bebe, dac-ai şti cât îl rog să mă vadă măcar o dată pe săptămână... Dar el e o labă tristă. Şi nu se spală. Cum, Doamne iartă-mă, să-i fac sex oral?

## Îmi doresc să fiu în paradis sau prietenul meu, orgasmul

Treziţi ca după un somn greu, nu ne vine a crede că plăcerile visate de noi au fost cunoscute de înţelepţii orientali în urmă cu mai bine de două mii de ani. Ba chiar descrise şi explicate, deşi doar pentru iniţiaţi. Acelaşi lucru fac astăzi sexologii de referinţă. De data asta pentru toţi aceia care doresc să ştie şi să trăiască în mod conştient plăceri cândva interzise. Formal, explicaţiile de astăzi configurează universul plăcerilor erotice într-un mod asemănător cu cele de acum două mii şi ceva de ani, deşi în cel puţin două puncte diferenţele sunt semnificative: actul erotic ca meditaţie şi actul erotic ca meditaţie şi schimb energetic între cei doi parteneri.

Europenii se ocupă nu de multă vreme de universul plăcerilor erotice. După ce sute de ani au condamnat «plăcerea carnală», încearcă să traducă în limbajul cotidian descoperirile ştiinţei, începând cu William Masters şi Virginia Johnson, minţi scorţoase de pe mai toate continentele au început să se preocupe, mânate de curiozitate, de acest univers, deoarece au realizat că erecţia, intromisiunea, ejacularea acoperă doar parţial realitatea orgasmului. Mai mult, s-a înţeles că orgasmul ca frenezie biologică şi psihologică are, pentru bărbat şi pentru femeie, culmi în timpi diferiţi. Ca să nu mai vorbim de manifestări diferite.

Pentru bărbat lucrurile au fost dintotdeauna simple. Orgasmul era asociat cu ejacularea. Mai ales când ejacularea avea loc destul de repede. Specialiştii s-au întrebat însă: dar când actul sexual durează mai mult, zeci de minute sau ore, despre ce mai vorbim? Unii au spus că vorbim de o boală, un priapism de buzunar, acţionând doar atunci când este invocat. Alţii au spus că vorbim de un orgasm care îşi atinge intensitatea maximă în momentul ejaculării. Alţii au spus că vorbim de orgasm multiplu. Şi cred că aşa şi este dacă, de fiecare dată, cu excepţia ejaculării finale, manifestările sunt cele ştiute (n-avea nici o grijă, voi scrie despre ele curând!). Dar dacă oricare dintre bărbaţi se simte «locuit» de domnul orgasm multiplu, ca în cazul următor?

Un tip bine, de 55-60 de ani, merge la doctor. Doctore, spune el, îţi mulţumesc că exişti. Am venit pentru că am o problemă. Mare! Am spre 60 de ani, nevastă-mea are 22. Îţi dai seama, dacă nu facem dragoste de trei, patru ori pe săptămână, mă lasă. Numai că eu sunt director în minister şi am o secretară frumoasă şi năbădăioasă. Dacă nu mă ocup şi de ea de două, trei ori pe săptămână, nu mai ştiu ce-i în departamentul meu şi-mi pierd pîinea. În plus, am un prieten marinar care pleacă în cursă şase luni pe an şi mi-a lăsat în grijă logodnica. La anii lui ce mai poate face, s-o fi gândit el. Deci şi cu ea mă culc măcar de două ori pe săptămână – că, dacă n-o fac, sigur îşi găseşte vreun nea Nimeni şi-l părăseşte pe prietenul meu. Şi, ca să fie şi bomboana pe colivă, am o vecină cam la 30 de ani, dracu' gol, cu care mi-o trag de dinainte de-a mă însura. Cât m-aş feri, de trei ori pe săptămână tot mă înhaţă...

Doctorul ascultă, stăpânindu-şi cu greu uimirea. Domnul meu, spune el într-un târziu, şi de când duci regimul acesta de viaţă? Păi, tocmai de aceea am venit la tine, îi răspunde pacientul. Nu s-ar putea... de mâine?

Să revenim însă la partea mai puţin hazoasă a lucrurilor. William Masters şi Virginia Johnson, cum spuneam, şi mai târziu Helen Singer Kaplan au găsit că există cinci momente distincte în cadrul ciclului reacţiilor sexuale. Adică nu-i aşa de simplu cum credem: o vezi pe ea, apare erecţia, repede intromisiunea să nu pierzi ştirile sau repriza a doua, ejacularea, că nu-i cazul să te osteneşti, şi pe urmă berea şi televizorul. Acesta e rezumatul unei conferinţe de la ADBB. Pardon! Să revenim: autorii de mai sus descriu altceva şi e bine să afli pentru că ceea ce afli, desigur, te aduce pe teritoriul lui a face dragoste aproape prefect.

### Faza dorinţei sexuale (contribuţia lui H. S. Kaplan)

Am putea-o numi crucială, în absenţa dorinţei sexuale... orgasmul rămâne la orizont. Aici lucrurile sunt foarte clare. Nu este vorba de a vrea, ci de *a dori* pe cineva. Biochimic dorinţa înseamnă testosteron, şi nu adrenalină. Comportamental dorinţa înseamnă fuziune (dacă vine din ambele părţi), în timp ce vrerea înseamnă posesiune (când o parte se simte, cu trecerea timpului, victimă).

Hai să facem un joc, ca să vezi, chiar prin autoanaliză, dacă vrei sau doreşti să faci dragoste. Pune un reportofon în priză. El va înregistra fidel ceea ce faci. Şi ce faci? Te împărţi, simbolic, în două părţi. Partea bună, partea rea. Partea bună îţi sugerează să faci dragoste. Partea rea contraargumentează. «Trăieşti» acest dialog al părţilor până crezi că e gata. Apoi partea rea îţi sugerează să faci dragoste, iar partea bună contraargumentează. Du dialogul până la sfârşit. Acum analizează rezultatele. Ce ai aflat despre tine?

### Faza excitaţiei sexuale

În această fază au loc cele mai importante modificări ale organelor genitale, legate de volum (mărirea lor prin vasocongestie), temperatură (creşte temperatura datorită afluxului suplimentar de sânge şi frecării), culoare

(înroşire intensă). Percepţia multitudinii de stimuli erotici produce la femei:

- erecţia mameloanelor;
- reacţii cutanate – înroşirea pielii («roşeaţa sexuală») de la gât până la nivelul sânilor;
- transpiraţie;
- uşoară contracţie a tuturor grupelor musculare – contracţie care devine puternică în orgasm;
- accelerarea respiraţiei (hiperventilaţie) – şi mai intensă în orgasm;
- modificarea ritmului cardiac (tahicardie) – mai ales în orgasm;
- modificarea tensiunii arteriale – mai ales în orgasm.

Iar dacă te interesează modificările structurilor anatomice reproductive, în această fază, iată-le:

- aplatizarea labiilor mari;
- congestia labiilor mici;
- tumescenţa clitorisului;
- lubrifierea şi alungirea vaginului;
- ridicarea uterului spre marele bazin.

Poate vrei să ştii acum ce produce la bărbaţi percepţia stimulilor erotici. Fii atent:

- erecţia mameloanelor;
- înroşirea pielii (faţă, gât, piept);
- transpiraţie (sudoraţie);
- contracţii musculare;
- hiperventilaţie – mai ales în orgasm (peste 40 de respiraţii pe minut);
- creşterea ritmul cardiac (important pentru persoanele cu probleme cardiovasculare!);
- modificarea tensiunii arteriale.

Desigur, şi structurile anatomice reproductive ale bărbaţilor se modifică în această fază:

- penisul intră în erecţie şi devine rigid (la unii!);
- diametrul scrotului scade;
- testiculele sunt împinse (ridicate) în canalul inghinal.

**Faza de platou**

În această fază tensiunile se apropie de nivelul cel mai înalt. Fii deci în continuare atent dacă vrei să ştii ce să ceri şi ce să aştepţi!

La fete se întâmplă următoarele:

- creşte volumul sânilor;
- «roşeaţa sexuală» cuprinde şi mâinile, abdomenul, umerii;
- miotonia este generalizată;
- hiperventilaţie.

Tot la fete, în această fază, organele genitale se modifică astfel:

diametrul labiilor mici se măreşte, permiţând lărgirea canalului vaginal;

- clitorisul «dispare»;
- se realizează «platforma orgasmică»;
- colul uterin se apropie de deschiderea vaginului.

La băieţi modificările cele mai evidente sunt ale organelor genitale:

- glandul, în urma congestiei vasculare intense, capătă o culoare violacee;
- scrotul scade în diametru;

- testiculele sunt în contact cu perineul.

**Faza orgasmului**

Este faza mult dorită, mult aşteptată. Bărbaţii cred că o au în cap tot timpul. Şi la bărbaţi, şi la femei modificările sunt uriaşe. Contracţii musculare, faţă congestionată, tahicardie, tensiune arterială crescută, hiperventilaţie. La femei apar contracţii ale sfincterului anal, care se sincronizează cu contracţiile platformei orgasmice şi spasmul prelungit al uterului. La bărbaţi apar contracţii ale sfincterului uretral! Şi – nu pot să cred că am uitat: se produce ejacularea. Nu numai la bărbaţi! Cercetările arată că şi la femei apare ejacularea, despre care... puţin mai încolo.

**Faza de rezoluţie**

Organismul revine la normal. Mai repede în cazul bărbaţilor, care intră apoi într-o perioadă refractară, mai scurtă sau mai lungă... în funcţie de vârstă. Este perioada de refacere pentru bărbat. De regulă, ei se întorc cu spatele la parteneră şi... adorm. La femei această faza de rezoluţie durează mai mult, de unde rolul post-ludiului, aşa cum vom vedea.

**Ştiinţific ştim.**

## Acum să mergem în dormitor

Te rog, crede-mă, ca să ajungi la orgasm în dormitor mai este necesar să ştii câteva lucruri. Cum îţi spuneam mai devreme, orgasmul bărbatului este în doi timpi, în primul timp el ajunge la senzaţia de ejaculare iminentă, în al doilea ejacularea s-a produs. Orgasmul înseamnă contracţii musculare la nivelul întregului corp, prin care bărbatul se eliberează de o mulţime de tensiuni. Ejacularea înseamnă expulzia ejaculatului, adică a spermei, şi contracţii ale musculaturii pelviene. Pentru a avea o plăcere cât mai mare, un bărbat adevărat îşi amână cât mai mult ejacularea, fie întrerupând cât mai des actul erotic, fie încetinind ritmul, fie controlând perfect mişcarea, respiraţia, energia. Ei, dar pentru aşa ceva este nevoie de iubire, şcoală, răbdare. Şi, bineînţeles, exerciţii. Kegel dacă se poate.

Îţi spun un secret... pe care îl ştiu toţi: pe orice bărbat nu orgasmul îl preocupă, îl poate avea oricând. Problema cea mai importantă a bărbatului este erecţia. Punct.

Cu fetele problema orgasmului se schimbă. Cele mai multe îmi scriu că nu au orgasm vaginal sau vor să intre în programe terapeutice pentru a-l obţine. Sunt răvăşite de orgasmul clitoridian, dar se simt frustrate de faptul că nu au acces la orgasmul vaginal. Nu mai repet că multe ajung să se creadă «anormale», chiar frigide.

Îţi spun un secret pe care... puţină lume îl ştie: pentru a ajunge la orgasmul vaginal este necesară stimularea punctului G. Ştii s-o faci? Ai câştigat. Nu ştii? învaţă.

Iar despre orgasmul femeii uite ce vorbea acum două mii de ani împăratul Houang-Ti cu sfetnica sa în tainele amorului, Sou-Nou:

Houang-Ti: Care sunt semnele după care bărbatul recunoaşte că femeia atinge orgasmul?

Sou-Nu: Sunt cinci semne principale, cinci dorinţe şi zece indicii. Bărbatul

trebuie să fie atent la aceste semne şi să acţioneze prompt, în consecinţă. Iată care sunt aceste cinci semne:

1. Faţa femeii se înroşeşte şi urechile îi sunt calde [...]

2. Nasul femeii se umezeşte de transpiraţie şi sfârcurile sânilor se întăresc ferm [...]

3. [...] Vocea femeii devine parcă transformată, ca şi cum gâtul i-ar fi uscat [...]

4. Vaginul femeii devine foarte alunecos şi fierbinte [...]

5. Picioarele femeii se ridică spontan pentru a cuprinde bărbatul [...]

Houang-Ti: Cum recunoaşte bărbatul că focul este deja viu în femeie şi ea a atins orgasmul?

Sou-Nu: Sunt zece indicii. Bărbatul trebuie să le urmărească pentru a şti ce are de făcut. Iată-le:

1. Femeia cuprinde bărbatul strâns cu braţele, în timp ce partea inferioară a corpului ei se animă năvalnic. Ea îl sărută, urmărind să-l excite din ce în ce mai mult. Prin aceasta se arată faptul că dorinţa ei este din ce în ce mai arzătoare.

2. Stând culcată, membrele sunt întinse şi aproape mobile. Respiră zgomotos prin nări, abandonându-se cu încântare stărilor amoroase. Prin aceasta ea arată că doreşte ca bărbatul să reînceapă să-şi mişte membrul viril în ea cât mai viguros.

3. Femeia se joacă cu penisul adormit al bărbatului, atingându-l cu trupul ei. Prin aceasta ea arată că este avidă din nou de el şi excitată la culme de dorinţă.

4. Îşi dă ochii uşor peste cap şi sprâncenele i se mişcă repede. Ea emite sunete senzuale, guturale şi îl mângâie extaziată pe bărbat. Prin aceasta ea arată că este foarte excitată în timpul actului sexual.

5. Ea îşi depărtează cât mai mult picioarele şi îşi deschide larg vaginul. Prin aceasta ea arată că plăcerea ei este foarte mare şi-l incită pe bărbat s-o penetreze cât mai adânc.

6. Limba sa este vizibilă şi îşi mângâie cu ea buzele. Prin aceasta ea arată că doreşte penetraţii superficiale urmate de penetraţii profunde.

7. Cu picioarele şi fesele uşor încordate, prin contracţia spontană a muşchilor vaginului, ea urmăreşte să reţină în ea penisul bărbatului, în acelaşi timp, ea murmură plină de tandreţe cuvinte de admiraţie, cu voce joasă. Prin aceasta arată că forţa *Yin* se amplifică mult în propria fiinţă.

8. Femeia îşi răsuceşte talia. Ea transpiră abundent şi un zâmbet suav îi înfloreşte pe faţă. Prin aceasta ea arată că energia sa erotică este foarte mare şi nu vrea ca bărbatul să se oprească cumva, deoarece acum doreşte ca el să-i ofere mai multă fericire, continuând frenetic, cât mai mult timp, jocul dragostei.

9. Sentimentul de voluptate se amplifică, plăcerea ei creşte mereu. Forţa *Yin* este aproape la apogeu. Ea strânge puternic în braţe bărbatul. Prin aceasta arată că n-a atins încă orgasmul, dar sigur este extaziată de plăcere.

10. Tot corpul ei este acum fierbinte şi ud de transpiraţie. Mâinile şi picioarele i se destind. Prin aceasta ea arată că este pe deplin satisfăcută, deoarece a atins culmea beatitudinii senzuale.

Frumos, nu? Totuşi orgasmul cere nu numai poezie, chiar dacă poezia nu trebuie să lipsească, ci şi cunoştinţe. Natura nu este interesată de orgasm. Bărbaţii, în schimb, au fost şi sunt interesaţi de plăcere. Acum, în sfârşit, sunt preocupaţi şi de orgasmul femeii. Pentru că femeia a deschis ochii mari şi a spus că, la urma urmei, o viaţă are şi ea. Cu puţină ştiinţă pe lângă dragostea

care te animă, vei putea «construi» cel mai intens orgasm cu putinţă pentru partenera ta. Uite care sunt «micile» secrete...

## «Micile» secrete ale orgasmului

### 1. Respiraţia

Ai citit mai sus că o modificare majoră, uşor sesizabilă – şi prin urmare controlabilă încă dinaintea începerii actului erotic – este respiraţia. Ea nu e identică pe întreg parcursul fuziunii erotice. Cu cât este mai sacadată (hiperventilaţie), cu atât controlul a ceea ce se petrece este mai slab şi, ca atare, plăcerea... ţine puţin, în timpul preludiului, bărbaţii «practică» de regulă acest tip de respiraţie sacadată. Normal, sunt grăbiţi. Şi se excită foarte repede. Şi femeile pot avea în timpul preludiului o respiraţie neregulată. Dar, să nu uităm, ele se excită mai lent.

Pe de altă parte, orgasmul presupune armonizare, sincronizare, rezonanţă sau, cum se spune în programarea neurolingvistică, *raport*, întrebare: putem să ne armonizăm, sincronizăm etc.? Răspuns: da, prin diferite tehnici. Spre exemplu, ne putem armoniza respiratoriu în mod conştient prin *utilizarea aceluiaşi tip de respiraţie*, profundă, abdominală. Propunem de la bun început această tehnică respiratorie. Presupunem că o cunosc amândoi. Dar mai putem, de asemenea, să ne armonizăm prin *intrarea în raport*, aşa cum vei vedea imediat.

### Practic, practic, practic

Să presupunem că unul dintre cei doi parteneri a sesizat la celălalt accelerarea respiraţiei. Fără să vorbească, începe şi el să respire accelerat, dar mai puţin zgomotos şi apoi, încetul cu încetul, temporizează respiraţia, «trăgându-l» pe celălalt după el prin realizarea unei respiraţii cât mai profunde.

Altă variantă. Să presupunem acelaşi lucru. Punem mâinile pe o parte a corpului ei/lui şi mişcăm degetele, ca şi cum am imita stropii de ploaie, în ritmul respiraţiei celuilalt. Apoi, treptat, încetinim ritmul «ploii». La fel se va întâmpla cu respiraţia, care devine totodată mai profundă. Rezultat? Super.

Altă variantă. Să presupunem acelaşi lucru. Folosim şi de astă dată mâinile, numai că... recurgem la mân-gâieri. Pe măsură ce mângâierile devin mai lente şi mai apăsate, respiraţia se încetineşte. Concomitent, devine mai profundă. Sincronizarea mângâierilor cu ritmul respiratoriu prelungeşte preludiul şi, fără discuţie, plăcerea, încearcă! N-o să-ţi pară râu!

Altă variantă. Să presupunem acelaşi lucru, începem să gemem uşor în ritmul respiraţiei lui/ei. Treptat, gemem mai rar şi mai stins. Vom începe să respirăm profund. Armonizare sigură.

Întrebare: dar când se apropie momentul ejaculării se mai poate face ceva? Se mai poate amâna? Răspuns: da, se mai poate, întrebare: cum? Răspuns: blochează respiraţia. Stop.

### 2. Mişcarea

O mulţime de micromişcări, insesizabile iniţial, devin... sesizabile, dorite, amplificate, împingerea bazinului, rotirea lui. Pentru multe femei nu numai începutul vieţii erotice stă sub semnul nemişcării. Mai târziu, aceeaşi nemişcare reprezintă o formă de «protest» a femeii. «Femeia scândură» este femeia care

îşi exprimă nemulţumirea sau «protestează» corporal fiindcă se simte folosită. Până la «protest», în debutul vieţii erotice «nemişcarea» este generată de emoţie, teamă, gândul că «ce-o să spună el dacă mă mişc», poziţie (de cele mai multe ori «poziţia misionarului») sau sesizarea faptului că mişcarea accelerează ejacularea.

Orgasmul înseamnă şi sincronizare corporală, adică a mişcărilor. Realizezi ce poate însemna sincronizare respiratorie *plus* sincronizare corporală?

### *Practic, practic, practic*

Fii pe fază şi sesizează orice mişcare a celuilalt. Intră în armonie cu el, imediat. Dacă te simţi «în plus» la faze fierbinţi, copiază-i mişcările. Oricare ar fi: ale mâinilor, capului, picioarelor. Pe urmă provoacă direct şi imită. Pe urmă, fără a provoca, imită. Vezi ce se întâmplă. Râzi?

### 3. Strigătul

Înseamnă cu adevărat detensionare. Nu strigăm pentru că ne e frică, ne e ruşine. Dacă o să ne-audă vecinii, dacă o să ne bată-n ţeava că facem zgomot? Strigătul, deşi n-ai spune (ce are una cu alta?), ei, bine, strigătul este în legătură cu capătul vaginului şi baza penisului.

Practic, strigătul înseamnă legătura dintre rădăcina sexului, diafragmă şi gât. Sincronizarea începe de la nivelul... gemetelor. Aşa că, atunci când ele apar, nu-i pune mâna pe gură celuilalt şi nu-i spune «sst!». Dacă faci asta înseamnă că nu-ţi doreşte să intri în armonie cu jumătatea ta!

### 4. Puncte de sprijin şi forţă

Exact ceea ce citeşti. Orgasmul are nevoie de picioare, genunchi, fese, gât, cap, mâini, pubis. Adică de elemente care să reprezintă forţa. Pe de altă parte, chiar locul «nevinovatelor întâmplări» cere un suport solid, în lipsa lui, apare nesiguranţa. La ce mă gândesc? Uite, de pildă, la un pat tare.

### 5. Abandonul

Ehehe, aici suntem în plop. Nu ne abandonăm nici morţi! Pentru că, spunem noi, pierdem controlul, devenim fragili. Suntem la un pas de a ne transforma în victime.

De fapt, nu lăsăm să se întâmple ceea ce este necesar să se întâmple. A te abandona nu înseamnă a nu face nimic, ci a te lăsa «purtat de val». Lasă-te! Ce ţi se poate întâmpla?

### Şi acum ce facem?

Avem de făcut multe, în primul rând să permitem corpului să-şi recapete flexibilitatea şi fluiditatea. Iar în al doilea rând să declanşam viaţa spontană în corp. Fără trăirea senzaţiilor, trăirea, nu conceptualizarea lor, orgasmul rămâne un simplu subiect de discuţie. Or, el este exact unul dintre motivele pentru care am venit pe lume!

### *Temă pentru acasă*

Exersează o respiraţie liniştită şi relaxată în postludiu, când te topeşti în mângâierea celuilalt şi îi mai şi spui ceea ce n-ai reuşit în timpul ludiului. Adică o poveste.

## Flautul intern

Spuneam că orgasmul înseamnă şi... studiu, întâlnirea cu o plăcere pe care ne-o dorim atât nu poate fi lăsată la voia întâmplării. Pentru această plăcere e necesar să ne pregătim, întâi de toate să învăţăm să ne relaxăm. Relaxarea profundă înseamnă o respiraţie amplă, odihnitoare şi o modalitate sigură de a ne răspândi plăcerea în toată fiinţa. În Tantra există o tehnică foarte frumoasă prin care energia, mintea şi corpul sunt împreună facând posibil, în actul erotic, realizarea unui orgasm sublim. Tehnica se cheamă *Flautul intern*.

Se execută astfel. Îţi imaginezi că tălpile picioarelor şi creştetul capului sunt unite printr-o ţeava de bambus. Acest «flaut intern» realizează legătura dintre toţi centrii energetici situaţi de-a lungul coloanei vertebrale până în creştetul capului. Centrii energetici sunt aduşi în rezonanţă astfel: practicantul îşi imaginează cum, cu fiecare respiraţie, acumulează energie jos, la baza coloanei vertebrale, pentru a o împinge apoi, încet, în sus, până în creştetul capului, în modul acesta pot fi «transportate» toate senzaţiile pe care le avem în timpul unui act erotic. La baza tehnicii stă, desigur, controlul respiraţiei.

## Exerciţiu pentru începătoare

Alege un loc liniştit. Eventual patul tău. Dezbracă-te. Perfect. Intinde-te goală, cu picioarele desfăcute la nivelul lăţimii umerilor. Pune mâinile pe abdomen, sub ombilic. Palma dreaptă peste palma stângă.

Învaţă să respiri. Inspiră şi umflă abdomenul. Expiră şi dezumflă-l. Palmele tale urcă şi coboară. Repetă acest lucru de mai multe ori. Concentrează-te până când totul devine natural.

În acel moment îţi vei folosi mâinile altfel. Le vei lăsa să te exploreze. Nu crezi că a sosit timpul să-ţi intri în posesie? Sincronizează explorarea cu *Flautul intern*. Cum te simţi?

Deci: inspiră, expiră cât mai adânc şi complet posibil. Explorează-te. În clipa în care explorarea ta îţi creează senzaţii deosebite, «transportă-le» cu ajutorul «flautului intern» sus, în creştetul capului, într-o zi te vei simţi în paradis. Până atunci, în zilele următoare, fa acelaşi lucru cu partenerul tău.

## Mai aveam o surpriză

Ea se numeşte *Salutul Soarelui* (*Surya Namaskara*). Se execută dimineaţa şi seara, astfel:

1. Ridicăm braţele (inspirăm) şi apoi aducem palmele, lipite vertical, în dreptul gâtului (expirăm).
2. Ridicăm braţele, extensie pe spate (inspirăm).
3. Ne aplecăm în faţă punând palmele pe sol (expirăm).
4. Ducem piciorul stâng în spate, mâinile pe sol, capul dat cât mai pe spate (privim soarele), spatele drept (inspirăm).
5. Ducem piciorul drept în spate, călcâiele lipite de sol; ridicăm bazinul, astfel ca între trunchi şi picioare să se formeze un V; bărbia cât mai în piept, spatele

drept, privirea interioară orientată spre ombilic (apnee – retenţia aerului).

6. Coborâm la sol, punctele de contact fiind bărbia, pieptul, genunchii, degetele de la picioare; bazinul rămâne ridicat (expirăm).

7. Coborâm bazinul cât mai aproape de sol, ridicăm trunchiul, coatele întinse, capul dat pe spate (inspirăm).

8. Trecem în V: ridicăm bazinul, calcâiele lipite de sol, sprijin pe mâini, bărbia cât mai în piept, spatele drept, privirea orientată spre ombilic (apnee).

9. Ducem piciorul stâng în faţă, piciorul drept ră-mâne întins pe spate (apnee).

10. Aducem piciorul drept lângă stângul, suntem aplecaţi, picioarele drepte (expirăm).

11. Ridicăm braţele, extensie pe spate (inspirăm).

12. Revenim cu palmele lipite vertical în dreptul gâtului (expirăm).

Nu te grăbi, dar nici nu adormi. Exerciţiul durează până într-un minut. Fă-l la început de 12 ori pe zi. De şapte ori dimineaţa, de cinci ori seara. Inspiri pe nas, expiri pe gură. Îl mai poţi repeta înaintea unor momente speciale. Ai început? Bravo! Norocul e cu tine. Şi plăcerea. Vei vedea.

## Alintoterapia sau ceea ce nu vrea să scrie Paula*

Mărturisit sau nu, există un continent al permanentei reveniri. Poate pentru tine este ţărmul visat la care te întorci mereu. Nu contează că este continent sau ţărm, crede-mă!

Contează cine sau ce mărgineşte continentul sau ţărmul. Şi pentru că te iubesc, îţi dezvălui eu secretul: ceea ce mărgineşte taina, adică ţărmul sau continentul, sunt cuvintele! Un fel de paznici de aer, de foc, de ape sau de pământ, arătând îngrozitor! Făcându-te să te simţi o fiinţă lipsită de bucurie şi siguranţă. Ca atunci, în copilărie, când îţi făceai o cazemată din pat şi cearşafuri undeva, în colţul camerei, ca să poţi vorbi cu zâna cea bună şi să-i spui că nimeni nu te iubeşte. Şi îţi mai spun un secret: dacă cineva reuşeşte să treacă de paznici, atunci ajunge într-o lume luminoasă şi proaspătă, ca un cozonac cu miezul de aur mirosind a sărbători de iama. Îmblânzirea paznicilor, adică a cuvintelor, se aseamănă cu ceea ce eu numesc *alintoterapie*.

S-ar putea să spui că aşa ceva nu există sau nu este necesar. Cine a mai pomenit ca oamenii, în loc să facă lucruri importante, serioase, să-şi piardă timpul şi să îmblânzească... o mulţime de cuvinte?! Aşa ceva n-ar fi privit cu ochi buni de nimeni din jurul nostru. Una este să mergi la o bancă, să numeri bani, să vorbeşti despre asigurări şi vacanţe în străinătate, vile sau herghelii în Africa, automobile tapisate cu piele de căprioară şi diamante din Alaska, şi alta să spui Merlin de catifea, ciufulici, Iconiţă cu rochiţă şi tot aşa. Însă... gândeşte-te. Şi tu, ca toţi ceilalţi, milioane, auzi zilnic mii de cuvinte. Bune pentru toţi. În fiecare clipă, devii la fel ca toţi ceilalţi! Încetul cu încetul nu te mai deosebeşti, ca suflet şi întâmplări, cu nimic faţă de ceilalţi. Dar acolo, în adâncul tău, există ceva fragil, luminos care eşti tu şi care-şi doreşte să fie alintat ca într-o vreme uitată. Iar atunci când eşti alintat eşti altcineva, eşti altceva decât ceilalţi.

Copilul din tine, indiferent de vârstă, indiferent de miile de întâmplări, poate că este o felină magică, un cais înflorit, un înţelept care învaţă caligrafia şi aşteaptă să îmblânzeşti paznicii de care spuneam. Dar pentru a-i îmblânzi este nevoie de puţină magie şi multă, foarte multă iubire. Căci, nu uita, aceşti paznici sunt cuvintele de fiecare zi! Comune, urâte, mai puţin politicoase. Dar între ele, uitate de mult, vieţuiesc şi rudele lor, cuvinte cu miezul vrăjit. Ca şi

1 * Te întrebi ce e cu Paula? Ei bine, ea există şi va şti la ce mă refer.

cum ar fi abandonate pentru a fi regăsite de cei care, într-o zi, le simt lipsa. Ele, aceste cuvinte cu miez vrăjit, pur şi simplu topesc îngrozitorii paznici. Şi atunci te întâlneşti cu universul acela nepereche care te aşteaptă de mult timp. Sigur, cuvintele pe care ţi le scriu acum le-ai auzit cândva şi, crede-mă, nu sunt nici a mia parte din câte ştii tu*! Puişor, crenguţă înflorită, dulceaţa mea, frumuseţea mea, iubire, regele meu, prinţesa porumbeilor, geniul meu, regina nopţii, dictatoare catifelată, pisoi cu patru foi, buburuză, cezarul meu, zeiţa mea, prinţul meu, zeul meu, norocoaso, mătăsoaso*... etc., etc.

Folosirea acestor nezilnice cuvinte înseamnă îmblânzirea paznicilor, topirea gărzii lor sau ceea ce, ştii acum, numesc eu *alintoterapie*. Acum, o întrebare de o mie de puncte: cum se numeşte persoana care «suportă» alintoterapia? Ai ghicit. Se numeşte *alintătură*. Dacă la ceea ce spui mai adaugi şi puţină mângâiere, reţeta este de succes. Să înţeleg că în această clipă zâmbeşti? Atunci, felicitări, instantaneu ai devenit alinto-terapeut. Şi atunci, dă-mi, te rog, voie să trec peste uzanţe şi să-ţi spun, ca unui alintoterapeut veritabil, că te iubesc.

## Un model – sau Dumnezeu nu-i staţie de tramvai!

Am să-ţi propun mai jos un model de a face dragoste. Pe care tu îl poţi îmbunătăţi. Şi chiar te rog să faci asta! Dar, până la îmbunătăţiri, crede-mă, este necesar să înveţi bazele. Fără aceste baze «o pui»,«o faci», «ţi-o tragi» sau chiar mai rău, dar nu faci dragoste.

«A face dragoste» îţi creează momente memorabile şi te recreează interior. Oamenii care fac dragoste au un aer aparte. Tocmai pentru că «fac dragoste». Este ca şi cum în momentele acelea s-ar fi întâlnit cu Dumnezeu, pentru că, la urma urmei, Dumnezeu nu-i staţie de tramvai! Eu cred că-i o idee păguboasă să-l vezi pe Dumnezeu undeva, imobil, aşteptând ca tu să te îndrepţi către El. Momentul în care te întâlneşti cu El este recognoscibil, te simţi aparţinând unui alt univers.

Pentru cei mai mulţi locul unde te întâlneşti cu Dumnezeu este biserica, mânăstirea, schitul sau orice alt spaţiu sacralizat. Dar, chiar şi în astfel de spaţii, mă gândesc că Dumnezeu nu stă şi aşteaptă. Osho spune că şi El vine spre tine. Eu aşa mă gândesc: că îndreptându-te spre El, şi El vine spre tine. Şi atunci când doi oameni fac dragoste, când el şi ea sunt o singură fiinţă, l-au întâlnit pe El. Starea aceea deosebită eu cred că este starea prin care Dumnezeu se face simţit aici şi acum. Pentru că Dumnezeu nu ne spune doar să facem copii, ci şi să ne iubim. Şi gândesc că-l putem chema, ruga să fie cu noi, să ne protejeze, să ne binecuvânteze şi atunci când facem dragoste.

Am întâlnit numeroase cupluri în terapie, care atunci când ajungeam să discutăm despre prezenţa/absenţa lui Dumnezeu său a oricărei forme de Absolut în momentele lui «a face dragoste», pur şi simplu intrau în panică, îşi doreau să facă dragoste, îşi doreau să se simtă în paradis, îşi doreau ca starea respectivă să dureze la infinit, dar erau incapabili să asocieze «transa» erotică, măcar o secundă, cu Creatorul. Ca şi cum «partea de jos» nu făcea parte din creaţia Lui. Ca şi cum ceea ce făceau, ce împlineau era împotriva Lui. Eu cred că Dumnezeu, Creatorul, Absolutul nu se «leapădă» de noi când facem dragoste. Poate când facem sex, dar când facem dragoste, cu siguranţă nu.

Aşa că uite cam care ar fi modelul.

Construiţi ambianţa. Plăcută. Lumină discretă, beţişoare parfumate, lumânări parfumate, pahare şi o băutură preferată. Nu neapărat alcool sau şampanie.

Dar din când în când, la aniversările voastre secrete... merge şampania.

Rupeţi legătura cu lumea. Fără telefoane, fără copii, fără mama-soacră. Puneţi o muzică liniştitoare. Faceţi duş, *Salutul soarelui*, câteva asane.

Apoi, prinşi de mâini, cât mai dezbrăcaţi cu putinţă, cu ochii închişi, vă vedeţi mintal. Câteva minute, fiecare încearcă să vadă chipul celuilalt în toate detaliile.

Pe urmă, aşezaţi într-o poziţie cât mai confortabilă, tot cu ochii închişi, fiecare se concentrează asupra zonei inimii, încearcă să percepi bătaia inimii tale. Căci inima ta, deşi nu e mai mare decât pumnul, prin trăirile ei este cât universul.

Şi tu şi ea, şi el şi tu începeţi să vă gândiţi la toate fiinţele dragi vouă. Vedeţi-le chipul, recunoaşteţi-le, pe rând. Veţi simţi între timp senzaţii noi în zona inimii.

Iar acum priviţi fiecare chiar în inimă. Veţi vedea bobocul unei flori miraculoase deschizându-se încet, însoţiţi cu mintea îmbobocirea şi vedeţi cum floarea se dezvoltă în fiinţa voastră. Gândiţi-vă la oamenii pe care-i iubiţi şi vedeţi-le chipul, mişcările, gândiţi-vă la cei care vă iubesc şi vizualizaţi-i şi pe aceştia, între timp, urmăriţi cum creste floarea voastră interioară. Observaţi-i prospeţimea petalelor catifelate, nervurile fine. Daţi voie florii acesteia, care e numai a voastră, să vă umple inima. Acum, iubirea strânsă în inimă lăsaţi-o să iradieze. Să izvorască în raze de lumină strălucitoare, să curgă către fiinţele ale căror inimi sunt pustii şi goale.

Pe urmă el o aşază pe ea încet pe o suprafaţă tare şi îi face un masaj cu uleiuri aromate. Fără grabă. Se ocupă de fiecare parte a corpului ei. Şi în timp ce-i face masajul îi spune o poveste. Povestea se cheamă...

**Gândeşte-te la mine şi n-o să-ţi pară rău**

A fost odată ca niciodată o femeie frumoasă, isteaţă şi înmiresmată. Doamne, dar mă uit la tine şi-mi dau seama că tu, iubire, parcă ţi-ai dat întâlnire cu toate ispitele din lume, că eşti asemenea lor! Şi se făcea că femeia de care îţi spun era într-un anotimp al tuturor anotimpurilor. Undeva într-un loc atât de liniştit, atât de limpede, că s-ar fi auzit şi plutirea unei frunze! Iar dacă frunza ar fi căzut în undele unui râu, atingerea apei, ehehe, atingerea apei ar fi fost ca atunci când tu, bucuria mea, ai muşca dintr-un măr. Poate că tu acum chiar auzi susurul apei şi plutirea frunzei. Poate că în urechiuşele tale fâşâie vântul, strecurându-se printre ramurile copacilor. Poate că auzi ciripit de păsărele sau ţipătul pescăruşilor repezindu-se în apele mării. Cine ştie! Şi cât de frumoşi sunt umerii tăi, ispită a ispitelor! Lasă-mă, te rog, să-i sărut. Şi-ţi jur că n-o să ştie nimeni...

Şi femeia de care-ţi spuneam a văzut, în faţa ochilor, în locul acela liniştit, o cetate înconjurată de ziduri foarte groase şi înalte. Cred că turlele erau înconjurate de ceaţă. (Ce ai tu aici aşa catifelat? Ia spune, ia mormăie, ia suspină!) Femeia ştia că în cetate este castelul ei şi acolo ea este prinţesa. Şi cum se uita ea la poarta cetăţii, care mai era înconjurată şi de un şanţ adânc şi plin de apă, aşa, din senin din iarbă verde, s-a coborât un pod. Şi femeia aceea atât de frumoasă a trecut podul, s-a deschis poarta cetăţii şi ea a intrat, în clipa următoare poarta s-a închis, podul s-a ridicat şi nimeni şi nimic părea că nu va mai tulbura liniştea locului.

Ajunsă în cetate, femeia a văzut că era îmbrăcată cu haine deosebite şi când a păşit în piaţa acelei cetăţi şi-a dat seama că oamenii se uitau la ea într-un fel pe care nu-l mai văzuse. Le râdeau ochii, femeile se apropiau şi voiau, cumva,

s-o atingă. Ea era Prinţesa. S-a plimbat prin piaţă şi a zărit nu prea departe castelul. A ajuns aproape de el şi a văzut că marea uşă era întredeschisă. S-a apropiat, a deschis-o larg şi a intrat. A nimerit exact în sala mare a tronului. Să vezi, acolo, lume! Prinţese, jupânese îmbrăcate care de care mai frumos, cu bijuterii de familie, cu eşarfe scumpe. Mare nebunie! Şi toată lumea s-a apropiat de frumoasa Prinţesă, în mijlocul sălii, un tron bătut cu pietre preţioase, strălucind de îţi lua ochii, care numai nu spunea «Hai, vino, aici este locul tău».

Prinţesa însă, aşa cum o ştii, nu-şi dorea decât să fie acolo, împreună cu ei, să se bucure. Şi dând frâu liber inimii ei, s-a apropiat de toţi, i-a îmbrăţişat, ba de unele doamne şi domni chiar şi-a apropiat obrajii. Simţea atât de profund şi într-un fel deosebit atingerea mâinilor... Un fluid ascuns, cald şi blând în acelaşi timp, aşa ca respiraţia, o făcea pe Prinţesă să-şi dorească încă mai mult senzaţia aceea, pe care n-o mai avusese niciodată ca atunci. Ca şi cum un fel de armură invizibilă se topea. Iar obrajii sau bărbile... le simţea urmele, răvăşindu-i sufletul. I-a privit cu duioşie pe toţi, s-a îndreptat către tron, dar nu ca să se aşeze, nu! Ci doar ca să se uite la un foarte frumos cap de leu din aur, din gura căruia, acolo, lângă tron, curgea apă într-o cupă tot din aur, care, culmea, nu se umplea niciodată. Prinţesa şi-a lăsat mâinile sub şuvoiul ţîşnind din gura leului, a apăsat apoi pe ochii lui şi, deodată, în peretele din spatele tronului s-a deschis o uşă secretă.

Prinţesa s-a îndreptat către ea, a intrat, uşa s-a închis şi s-a făcut linişte. Şi în liniştea aceea au început să se audă sunete plăcute. Corpul ei era străbătut de fiori. S-a pomenit Prinţesa într-un hol frumos, luminat cu mii de candelabre, cu un covor pufos, cu sute de statui printre care florile împrăştiau parfumuri tulburătoare. Mirosea a pin şi lăcrămioare, a răcoare, bucurie şi iasomie. O clipă, atât, Prinţesa a închis ochii de plăcere. Era puţin ameţită, dar şi cu inima plină de o taină numai a ei. Şi, străbătând holul, a văzut de-o parte şi de alta o mulţime de uşi, fiecare uşă având lângă mânerul de aur câte o piatră preţioasă deosebită. Şi erau pietre de toate culorile, roşii ca sângele tău, portocalii ca piersicile, galbene ca aurul răsăritului, verzi, albastre, mov ca orizontul înserării, albe şi strălucitoare ca rouă în zori. S-a uitat Prinţesa. Toate pietrele îi plăceau. Dar a ales să intre în camera a cărei uşă avea lângă mâner o piatră deosebită. Culoarea ei o făcea să se simtă minunat. A deschis uşa camerei, a păşit înăuntru şi a văzut că este într-o cameră cunoscută. De fapt era camera ei secretă. A închis uşa, s-a întins pe pat şi câteva clipe a visat, ca şi tine acum, la o mulţime de întâmplări. Era atât de bine, atât de bine. Nu ştiu cât timp a trecut, poate tu ştii. N-ar mai fi vrut să deschidă ochii, nici să mai plece de acolo. Simţea că este generoasă, că inima ei e plină de dragoste. Dar... s-a ridicat, a ieşit, a închis uşa care avea lângă mâner piatra deosebită, a păşit pe holul luminat. Covorul moale şi prietenos o ameţea, tălpile ei, ca şi tălpile tale, fiind atât de fine şi senzuale. A ajuns la capătul holului, a apăsat în perete într-un anume loc, peretele s-a deschis, a trecut în sala tronului şi peretele s-a închis la loc, fără zgomot.

În sala tronului lumea vorbea, aşteptând venirea cuiva. Prinţesa a zâmbit, şi-a luat rămas-bun de la toţi, a deschis uşa, pur şi simplu a lunecat afară şi s-a îndreptat către piaţă. Iar aici, unde citea în privirile tuturor veselia, încrederea, s-a veselit şi ea, dăruindu-le eşarfa, bijuteriile ei. Se simţea atât de plină de iubire, încât ştia că poate în orice clipă dărui. A ajuns în faţa porţii cetăţii care s-a deschis şi Prinţesa fascinantă, pe care o iubesc atât de mult, a trecut podul, ajungând în locul din care plecase. Poarta cetăţii s-a închis, podul s-a ridicat şi

totul s-a transformat într-o crenguţă înflorită care eşti tu.

Cu sărutatul nu te grăbi. O poţi face discret în timpul masajului şi poveştii, dar cel mai bine după. Şi dacă tot au mers lucrurile bine, înainte de a face dragoste spuneţi: «Doamne, Dumnezeule/ Noi suntem numai iubire/ În luminoasa nemărginire» sau spuneţi ceva frumos de pe undeva, din carte. Tu spui un vers şi ea spune după tine sau invers. Puteţi să vă compuneţi propria rugăciune.

Abia după aceea urmează penetrarea, şi nu ca-n bancul cu iepuraşul şi iepuroaica în noaptea nunţii: «Te doare, te doare... te-a durut?» Foloseşte penetrarea de tip *3 plus 1, 6 plus 1* sau *9 plus 1*, aşa cum ţi-am explicat acum... zece minute, la pagina 79.

Faci o mică pauză, contempli, admiri, alinţi, schimbi poziţia şi... continui. Nu te grăbi, nu ejacula, că ea nu fuge! Respiră calm, controlat. Şi cât mai profund. Dacă simţi că-ţi vine să... ajungi în paradis, retrage repede penisul din vagin exact atât cât să mai rămână glandul în vestibulul vaginal. Şi rămâi nemişcat. Pe urmă reiei.

În timp ce faceţi dragoste nu staţi muţi. Că nu vă duşmăniţi! Dar nu faceţi nici conferinţe de presă. Mai şi alintaţi-vă. Suflaţi-vă în urechi şi vorbe noi, şi vorbe vechi. După ce ea ajunge la orgasm vine şi clipa ta, vreau să spun ejacularea. Stai o clipă, două şi pe urmă... ţuşti la baie.

Şi urmează postludiul. Foarte important. Acum se creează vraja. Ea, vraja, se bazează pe trei acţiuni: a săruta, a mângâia, a alinta. Nu uita: alintă, alintă, alintă. Cât mai mult şi fără frontiere. Şi din nou o poveste, pe care de data asta o s-o compui tu, fără nici un ajutor din partea mea.

# Postfaţă sau scrisoare către Îngerică-Diavolică

Acum, la sfârşitul cărţii acesteia, trebuie să vă mărturisesc că ea trebuia să fie scrisă împreună cu Îngerică-Diavolică. Nu de alta, dar Îngerică-Diavolică a scris atâtea cărţi despre cupluri şi viaţa sexuală a cuplului! Firesc era să scrie şi la această carte. Dar s-a oprit. I-am spus:

Îngerică-Diavolică, viaţa asta de cuplu, în speţă sexuală, a rămas fără terapie. Hai să scriem împreună o carte nemuritoare. Fără foi, fară cotoare. Îngerică-Diavolică mi-a spus că-mi cedează dreptul de a fi într-o ureche într-o ţară în care masturbarea a ajuns o virtute naţională. Adică vrei să spui că, de voi scrie o asemenea carte, voi fi un virtuos? Nu, mi-a răspuns Îngerică-Diavolică, vei fi un pionier. Cei de la educaţie te vor înjura, femeile vor dori autografe, bărbaţii îţi vor arde cartea, adolescenţii te vor cita la orele de dirigenţie, iar cine te iubeşte va avea coşmaruri, îţi mulţumesc pentru ceea ce nu vezi că va urma. Ascultă-mă, cel mai bine este să facem terapie de grup. Vremea unei astfel de cărţi n-a venit încă.

Bine, Îngerică-Diavolică, dar există o doamnă Iolanda Mitrofan de la care am învăţat atâtea, dar care mă scoate din sărite! Mâine-poimâine, o să scrie ea această carte! Cred în ea, şi nu numai eu, zeci de terapeuţi cred în ea, dar o să ne facă figura. La câte ştiu eu, la câte am citit fiecare dintre noi în legea lui şi la câte ştii tu, am putea configura un domeniu, împrumutăm teoria unificării de la doamna Iolanda Mitrofan şi o folosim în carte. Nu toată de la început, întâi mici fragmente şi pe urmă... E nevoie să existe şi în România psihoterapie pe probleme sexuale.

Bebe, mi-a spus Îngerică-Diavolică, ai liber drumul acesta. Oricât ai merge de repede în întâmpinarea evenimentului, domeniul terapiei pe probleme sexuale, el va avea loc tot când îi este sortit. Vrei să scrii, scrie. Asumă-ţi responsabilitatea. Te-am învăţat tot ce am crezut că poţi să pricepi, însă înţelepciunea nu te pot învăţa. E nevoie de timp. Nici eu, nici tu nu mai avem. În plus, tu ai «darul» de a te băga în tot ce e periculos. Te simţi în stare să «dialoghezi» cu forţa sexuală? Eşti pregătit pentru aşa ceva? Dacă da, ce mai aştepţi? Pe mine ştii unde mă găseşti. Eu voi scrie cărţile pe care simt că trebuie să le scriu. Cartea de care îmi vorbeşti tu este o nebuloasă pe care nu o simt navigând în apele mele.

Îngerică-Diavolică a dispărut în cărţile lui. Iar eu m-am tot gândit dacă să încep sau nu aventura scrierii cărţii *A face dragoste aproape perfect*. Acum am ajuns la capătul ei. Până la urmă şi riscul te învaţă să creşti! Simbolic, poţi să şi mori. Ei şi? Important este că ai crescut.

Adresele la care poţi să-mi scrii: mihaescuv@yahoo.com; bebe@psihosex.ro

Editura Humanitas
(pentru Bebe Mihăescu)
Piaţa Presei Libere
79734 Bucureşti

«Telefonul naţional»: 0722/234024

Vizitează, de asemenea, www.psihosex.ro

## Bibliografie selectivă
## (sau doar câteva dintre cărţile şi revistele În care mi-am băgat nasul, folosite cam în această dezordine)


N. PESECHKIAN, *Oriental Stories as Tools în Psychotherapy*, Springer-Verlag, 1986

IOLANDA MITROFAN, *Orientarea experienţială în psihoterapie*, Ed. SPER, 2000

BARBARA KEESLING, *Plăcerea sexuală*, Kondyli, 2003

E. R. MAHONEY, *Human Sexuality*, McGraw-Hill, 1983

DANIEL GOLEMAN, *Inteligenţa emoţională*, Curtea Veche, 2001

JEAN-MICHEL FITREMANN, *ABC de la sexualite*, Grancer, 2002

SAULH. ROSENTHAL, *Noul sex peste 40 de anı*, Niculescu, 2000

MICHEL FOUCAULT, *Istoria sexualităţii*, Editura de Vest, 1995

RUTH K. WESTHEIMER, *Sex pentru toţı*, Teora, 1996

MANTAK CHIA, *Alchimia internă taoistă*, Asociaţia Română de Tai Chi şi Chi Kung, 2001

WILLIAM H. MASTERS, VIRGINIAE. JOHNSON, ROBERT C. KOLODNY, *Human Sexuality*, Little, Brown and Company, 1985

IOLANDA MITROFAN, *Meditaţii creative*, Ed. SPER, 2001

MANTAKCHIA, MANEEWAN CHIA, *Cultivarea energiei sexuale feminine*, Antet, 1994

TUDOR STOICA, *Sexologie şi educaţie sexuală*, Ed. «R»*,*

MANTAK CHIA, *Secretele taoiste ale iubirii*, Divia, 1994

ALEXANDRA BERGER, ANDREA KETTERE, *Ce trebuie să ştie femeia despre sex*, Gemma Pres, 1999

VALERIE AUSTIN, *Hipnosex*, Polimark, 1998

JULIE HAY, NLP *Practitioner Training*

DANIEL REID, Tao: *Carte completă de medicină tradiţională chineză,* Colosseum, 1996

B. K. S. IYENGAR, *Light in Yoga,* Unwin Paperbacks,OSHO, *Meditaţia, arta extazului*, Herald, 2001

MARTIN PALMER, *Elemente de taoism*, RAO, 1995

PATRIARHUL CH'AN BODHIDHARMA, *Marea trezire,* Herald, 2000

*** *Povestiri Zen*, Mix, 2001

STEPHENT CHANG, *The Complete System of Chinese Selł-Healing*,Tao Publishmg, 1989

NAOMIOZANIEC, *Ceakra*, RAO, 1995

DAVID REUBEN, *Tot ce aţi dorit să ştiţi despre sex, dar n-aţi îndrăznit să întrebaţı*, Garamond, 1994

VALERIU RUSU, *Dicţionar medicaı*, Ed. Medicală, 2002

PASCAL QUIGNARD, *Le sexe et l'effroı*, Gallimard, 1994

Revista *Playboy* – nenumărate numere

Revista Cosmopolitan

## Cuprins (original)

Introducere
7 De ce aproape perfect sau fioare-de-colţ
9 Vitamina cea de toate zilele
9 Acelaşi univers, chei diferite
11 Nu toată lumea simte la fel
12 Istoriile şi concluziile lor
13 Pun pariu că nu ştii cine eşti

**Partea întâi**
19 Penisul, dragul de el, şi accesoriile
20 Puţină anatomie, aşa, de ochii lumii
22 În erecţie ca tunurile de la Navarone...
23 Bebe, spune-mi, pe cine să aleg...?
24 Oglinjoară, oglinjoară, cine are cel mai mare penis din cămară?
25 Puţină fiziologie, zău că îţi place
27 Băieţi, nu vă grăbiţi!
28 Fete şi băieţi, femei şi bărbaţi, nu uitaţi
29 Practic, pentru voi, băieţi
30 Accepţi un alt punct de vedere?
32 În sfârşit, ceva bun pentru tine...
33 Până la fruct, ce-i cu dom' Kegel?
36 A fost odată ca niciodată o frânghie tare ciudată
37 De ce moare penisul când ţi-e lumea mai dragă?
39 Acum o poveste nemuritoare, ca să vezi ce ţi s-ar putea întâmpla
42 Soluţii la frică
56 Noaptea orgasmului tău
58 Puţin despre gland, şi gata
60 O poveste despre cum se pictează un tablou
64 Prepuţul şi frenul
65 Un mesaj despre testicule, cu drag, Bebe
69 Vorbim de testicule, dar ne legăm de erecţie. Atenţie la înnămolire!
72 Soluţii pentru a fi fericit. Chiar şi când ai dificultăţi de erecţie
74 Creşteţi la fel, unduiţi-vă la fel, respiraţi la fel
76 Partea practică a lucrurilor
77 Prostata şi gustul spermei
80 Final la gustul spermei
81 Amintiri din viaţa ta de acum şi de altădată

**Partea a doua**
88 Vulva, enigma şi imperiul din spatele ei
89 Călătorie la capătul nopţii

91 Întâmplări cu «acolo, jos» sau «deget, degeţelul meu, fii şi zeu şi derbedeu»
94 Puţină anatomie, cât să nu zică lumea că n-ai şcoală
97 Vestibulul vulvei: am ajuns, am ajuns, am ajuns!
98 De reţinut până târziu, spre seară
99 Dacă vede că-s virgină, o să creadă că sunt proastă
102 Pentru ca practic să ştii să te descurci
103 Partea tragicomică: «nevinovăţia anatomică»
103 În sfârşit, clitorisul!
104 Întâmplare cu Voinicel
105 Cât de mare? Cât de mare este clitorisul oare?
106 Practic, practic, practic
107 Nu te speria, e doar o poveste!
108 Ce te faci că-n România există şi clitoris filozofic
110 Vorbeşte-i, o să te recunoască...
111 Povestea cu înţeleptul Rogoz
114 Joacă-te, dar nu uita cu cine
116 Două reguli practice din cale-afară
118 Exerciţiu la cele spuse mai sus, pentru femei
119 Exerciţiu la cele spuse mai sus, pentru bărbaţi
120 Dumnezeule! Vaginul
121 Practic, ce trebuie să ştii despre vagin
125 Punctul G, punctul G, spui că e, spui că nu e
126 Eu le numesc întâmplări, dar ghici ce sunt ele?
127 Să le spunem daruri, deşi veţi crede că sunt într-o ureche
130 Uterul, adevărata ta patrie
131 Puţin despre trompele uterine
132 Ovarele
133 Şi acum, bomba: sânii
135 Fii bambus, nu te jena, fii bambus
136 Domnişoara doctor n-are sâni!
137 Exerciţii şi înţelepciune
138 Mai întâi o poveste
141 Nu rămâne la poveste, treci la exerciţii!
145 Mai avem puţină treabă cu corpul

**Partea a treia**
152 Geografii erogene
154 Ce trebuie să mai ştie «practicantul»?
156 Cum poţi să foloseşti zonele erogene
157 Să revenim la lucruri serioase
159 Ce picioare frumoase ai...
160 Crede-mă, iubire, ştiu atât de multe!
161 Dar nu orice fel de atingere
163 Normalul pe parcursul masajului
166 Am ajuns la ceea ce-ţi doreai: poziţiile sexuale
168 Poziţia faţă-n faţă
170 întâmplări cu poziţia faţă-n faţă
172 Da, exact, tot faţă-n faţă!
173 Ei, acum, între poziţii, mângâie şi povesteşte
175 Uite şi un «faţă-n faţă» la care nu te-ai aşteptat

177 Poziţia faţă-n spate
179 Cât de bine îţi cunoşti corpul?
180 Dar corpul celuilalt?
181 Îmi doresc să fiu în paradis sau prietenul meu, orgasmul
187 Ştiinţific ştim. Acum să mergem în dormitor
191 «Micile» secrete ale orgasmului
194 Şi acum ce facem?
195 Flautul intern
196 Mai aveam o surpriză
198 Alintoterapia sau ceea ce nu vrea să scrie Paula
200 Un model – sau Dumnezeu nu-i staţie de tramvai!
**209 Postfaţă sau scrisoare către Ingerică-Diavolică**
**213 Bibliografie selectivă**

**Alte apariţii în seria hpb**

DR HOWARD S. FRIEDMAN

***Autovindecarea şi personalitatea***

*De ce unii rămân sănătoşi, iar alţii sunt învinşi de boală*

O somitate în domeniul psihologiei sănătăţii, doctorul Howard Friedman susţine că vindecările «miraculoase» sunt de fapt procese de autovindecare. Există tipuri de personalitate capabile să reziste la îmbolnăviri sau chiar să oprească evoluţia unor maladii grave, cum sunt cancerul şi bolile de inimă. Şi există, la cealaltă extremă, tipuri de personalitate predispuse la diferite boli.

Vestea bună este că putem învăţa să ne dezvoltăm o personalitate capabilă de autovindecare, iar doctorul Friedman ne arată cum să procedăm, deoarece ideile noastre «de bun-simţ», ba chiar indicaţiile medicale tradiţionale, nu sunt întotdeauna corecte. Înţelepciunea corpului, stresul benefic, celulele ucigaşe, efectul placebo, voinţa de a trăi şi voinţa de a muri, creierul multiplu, psihoneuroimunologia, homeostazia sunt câteva dintre noţiunile pe care le vom întâlni în aceste pagini incitante, având la bază studii ştiinţifice serioase, dar scrise simplu şi accesibil.

STANLEY SHAPIRO, KAREN SKINULIS

***Cum devenim părinţi mai buni***

*Ghid practic*

Nimeni nu ne-a învăţat cum să ne educăm copiii. Dragostea cu care îi înconjurăm nu reuşeşte întotdeauna să le corecteze comportamentul... Fără să intre în teorii complicate, cartea de faţă – versiune adusă la zi a unui ghid devenit clasic în SUA şi Canada – oferă soluţii practice rapide şi eficiente pentru cele 50 de probleme cu care ne confruntăm cel mai des în educaţia copiilor noştri.

Din sumar

Tândăleala • Crizele de nervi • Înjurăturile • Vorba lungă Răspunsurile obraznice• Smiorcăiala • TV-mania • Dezordinea • Timiditatea • Discuţiile în contradictoriu cu părinţii • Lupta cu temele • Notele proaste • Mofturile la mâncare • Părintele unic

MEG F. SCHNEIDER

***Educaţia copilului meu***
*În 25 de tehnici care nu dau greş*

Cum este bine să reacţionez când copilul meu are un comportament nepotrivit? Dar când trece printr-un moment greu? Cum să-i schimb copilului purtarea, cum să-l ajut?

Sunt întrebări pe care ni le punem mulţi dintre noi, părinţii de astăzi. Ghidul de faţă ne înarmează cu cele mai bune tehnici de «reacţie» şi educaţie. «Cele mai bune» pentru că nu e vorba de simple reţete, menite să rezolve situaţii de moment. Scopul lor ultim este să uşureze comunicarea cu copilul, să-i formeze acestuia caracterul, să-l înveţe ceva folositor în viaţă. Cele 25 de tehnici funcţionează de la vârste mici până în adolescenţă. Pentru a arăta cum funcţionează în viaţa reală, Meg Schneider-psiholog, dar şi cunoscută autoare americană de literatură pentru copii – le-a pus, pur şi simplu, în scenă. Pornind de la situaţii-tip, a construit mici scenarii părinte-copil, mai vii şi mai instructive decât orice discurs teoretic.

Redactare OANA BÂRNA
Paginare computerizată MIHAELA BRASOVEANU
Apărut 2003, retipărit 2004
Bucureşti – România
Tiparul executat la S.P. „BUCUREŞTII NOI”

CARTE HUMANITAS PRIN POŞTĂ
Citiţi pe verso despre avantajele utilizării serviciului nostru direct de distribuţie.
Bon de comandă
Modificaţi textul formularului de mai jos – ştergând sau, dimpotrivă, adăugând titluri Humanitas – potrivit dorinţelor dumneavoastră • Ţineţi seama de faptul că lista de titluri disponibile şi preţurile înscrise în formular erau valabile la data trimiterii în tipografie a actualei ediţii din A face dragoste aproape perfect • Pentru informaţii la zi privind titlurile disponibile şi preţul lor, sunaţi la tel. 021 / 223 15 01 • Completaţi citeţ datele dumneavoastră personale şi expediaţi acest bon pe adresa Editurii Humanitas (verso).

Titlu Autor / Serie Preţ (lei) Nr. ex.
Cuplul conjugal ori la bal, ori la spital seria hpb 160 000
Sunt bărbat, dar mă tratez seria hpb 103 550
Mereu în formă seria hpb 207 100
Cel mai simpatic ghid de sarcina seria hpb 196 200
Zona V. Ghid de sănătate intimă feminină seria hpb 158 050
Manualul conservelor de casă seria hpb 125 350
Gândirea optimă seria hpb 179 850
Profesioniştii. Stil şi etichetă business seria hpb 179 850
Cum devenim părinţi mai buni seria hpb 92650
Educaţia copilului meu seria hpb 125 350
Optimismul se învaţă seria hpb 160 000
Total (lei)